نموذج ترخيص

أنا الطالبة: إسلام فايز أكرم الزعبي أمنح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: إسلام فايز أكرم الزعبي

التوقيع:

التاريخ: ١١/٨/٢٠١٦

التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية

إعداد

إسلام فايز أكرم الزعبي

المشرف

الدكتور مروان طاهر الزعبي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

آب، 2016

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة/ الأطروحة (التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية) وأجيزت بتاريخ 2016/8/4.

أعضاء لجنة المناقشـــــــة	التوقيـــــع
الدكتور مروان طاهر الزعبي ، مشرفا أستاذ مشارك – علم نفس التنظيمي	....
الدكتور يوسف عبدالوهاب ابو حميدان، عضوا استاذ – علم نفس الشخصية	....
الدكتور محمد بني يونس ،عضوا أستاذ – علم نفس الفسيولوجي	....
الدكتور فوزي داود طعيمه، عضوا أستاذ – علم نفس الاكلينيكي (جامعة عمان الاهليه)	....

الإهداء

إلى من ربياني على حب العلم صغيرتاً، وأسعدتني صحبتهما كبيرتاً،ومن شجعاني على مواصلة الدرب والنجاح(والديّ العزيزين).

إلى من صبر معي، وقاسمني آمالي وطموحاتي، ومن يحاول جاهداً لتحقيق نجاحي وسعادتي (زوجي الغالي).

إلى قرة عيني ابنتي (جود).

إلى إخوتي وجميع أقاربي وأقارب زوجي وأصدقائي وزملائي الأفاضل الذين شجعوني على إكمال رسالتي، وزودوني بالقوة والقدرة على تحمّل الصعاب.

شكر وتقدير

بداية أتوجه بالشكر والحمد لله عز وجل الذي أنعم عليّ إكمال عملي هذا، فإليه يرجع الفضل كلّه.

إلى من كان وسيبقى مَثَلي الأعلى في السعي والتقدم نحو الأهداف، والإلتزام، والأخلاق الفضيلة، والذي كان لتوجيهاته السديدة الدورالأول في إكمال هذا العمل المتواضع، مشرفي الفاضل (الدكتور مروان الزعبي)فله كل الإحترام والتقدير.

إلى من ساعدني وقدم لي توجيهاته السديدة عمّي الدكتور محمد الزعبي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى قسم علم النفس في الجامعة الأردنية وخاصةً أعضاء هيئة التدريس، الذين تعلّمت منهم الكثير الكثير وأقول لهم: وما جهدي هذا إلا بتوفيق من الله أولاً ومن تعلّمي على أياديكم ثانياً، فلكم كل العرفان والجميل (د. مروان الزعبي، أ.د عباطه ظاهر، وأ.د محمد بني يونس، أ.د يوسف أبو حميدان، د. أشرف القضاه، ود. محمد شقيرات).

إلى أعضاء لجنة المناقشة الأكارم الذين جعلوني أفخر لقبولهم بمناقشة عملي المتواضع.

إلى مرتبات شعبة العلوم العسكرية من ضباط و ضباط صف ومدنيين جيشناالعربي الذين يشرفون ويُديرون مادة العلوم العسكرية في الجامعة الأردنية، الذين ساعدوني على تطبيق جزء كبير من المقاييس على الطلبة فلهم كل الشكر, سائلاً المولى أن يسدد خطاهم.

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية

إعداد

إسلام فايز أكرم الزعبي

المشرف

الدكتور مروان طاهر الزعبي

الملخص

تهدف الدراسة الحالية الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، حيث بلغ عدد المشاركين في الدراسةالحالية (500) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتاحة،منهم (158) ذكور و(342) إناث، من مختلف الكليات العلمية والإنسانية والسنوات الدراسية، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي المعد من قِبَل إبراهيم، ومقياس تقدير الذات الذي أعده الدّريني وآخرون، ومقياس مركز العزو من إعداد روترRotter .

وقد أظهرت النتائج أن نمط التفكير لدى طلبة الجامعة الأردنية كان إيجابياً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في التفكير الإيجابي، وأيضاً عدم وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في التفكير الإيجابي، كما توصلت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة احصائية بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات، وبين التفكير الإيجابي ودرجة العزو الداخلي، كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي يتنبأن بالتفكير الإيجابي بنسبة (37%)، وأن أسلوب العزو الداخلي يُعتبر أكثر إسهاماً للتنبؤ بالتفكير الإيجابي من تقدير الذات.

وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة تنمية الأفكار والمشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة، وذلك بزيادة وعي الطلبة وأعضاء هيئة التدريس بالعواقب والآثار الناتجة عن الأفكار السلبية، واتخاذ إجراءات ملائمة للحد من نمو وانتشار الأفكار السلبية، وتوفير المبادرات لطلبة الجامعة لكي يطوروا من مهاراتهم وقدراتهم وتنميتها ليتسنى لهم استخدام إيجابيتهم في الأعمال الإبداعية والإيجابية.

الفصل الأول

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- التعريفات النظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

المقدمة

لقد كرم الله – سبحانه وتعالى – الإنسان بنعمة عظمى وهي التفكير، وهو ما يتميز به الإنسان عن غيره من المخلوقات الأخرى، فقد ورد في العديد من الآيات القرآنية الكريمة التي تحث على التفكير ومنها قوله تعالى{أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السموات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بلقاء ربهم لكافرون } الروم

ويشير المفهوم الواسع للتفكير على أنه : " المعالجة العقلية للمدخلات الحسية من أجل إنتاج الأفكار، ومن ثم إدراك الأمور والحكم عليها بصورة منطقية، واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها وحل المشكلات"(علي، 2009، ص: 3). ومن هنا، فإن المهمة الرئيسية للتفكير تكمن في وضع حلول مناسبة للمشكلات التي تواجه الإنسان والتي تتجدد معه باستمرار، وهذا ما يدفعه للبحث دائما عن أساليب جديدة لتجاوز ومواجهة الصعوبات والمعيقات، مما يتيح له فرصة الإرتقاء والتقدم، بالإضافة إلى أن التفكير مهم جدا لاتخاذ القرارات الحاسمة، والتكيف مع المواقف الجديدة وتحديث المعلومات التي يستقيها الإنسان بإستمرار(غباري وأبو شعيره،2010).

وقد أشارت سليمان (2011) إلى أن هناك نمطين للتفكير، الأول هو نمط التفكير الإيجابي أو النشط،وهو يقوم على استخدام أفضل المعلومات المتوفرة من حيث دقتها وكفايتها وعلاقتها بالموضوع المطروح للنقاش، واتباع منهجية علمية مفيدة، حيث يقوم هذا النمط على استخدام مهارات واستراتيجيات متنوعة للتفكير بدرجة من الكفاءة العالية، أما بالنسبة للنمط الثاني من التفكير فهو نمط التفكير السلبي أو غير الفعال، ويتمثل في عدم اتباع منهجية واضحة ودقيقة، ويقوم على افتراضات ومغالطات باطلة أو إدّعاءات وحجج غير متصلة بالموضوع المطروح للنقاش.

وبالنظر إلى الحرم الجامعي على أنه المكان الذي يضم العديد من الطلبة المختلفين في طرق التفكير والاتجاهات والسلوكات؛ فهو مكان تعليمي يتلقى به الطلبة العديد من المعارف، وبذلك فإن دور الطلبة يكمن في السعي وراء المعرفة والتحلي بأخلاق تجعل منه القدوة للأجيال القادمة، ولتحقيق ذلك فإنه يحتاج لنمط من التفكير يساعده على التكيف النفسي والاجتماعي، ويعزز فرص التطور لديه، بالإضافة إلى أنه بحاجة إلى امتلاك مهارات يعزز بها الإيجابيات ويتلافى السلبيات،

وهذا النمط من التفكير يُدعى بالتفكير الإيجابي الذي يقود صاحبه إلى النجاح والسمو والتقدم،وتحسين مفهوم الذات، وأيضا هو الذي يميز الحقائق عن الأوهام (دندي، 2013).

فالتفكير الايجابي إذاَهو التفاؤل والنظر إلى الجزء الجميل من كل شيء في الحياة، ولهذا التفكير أثر فاعل وقوي في أنفسنا وحياتنا الحالية والمستقبلية، فإذا أردنا أن نغير من سلوكنا فيجب أن نغذي عقولنا بأفكار إيجابية جديدة بشكل مستمر لأن هذه الأفكار مع الوقت تتمركز في اللاوعي، لذلك يجب على الإنسان أن ينتبه إلى ما يفكر به ويتحقق من نوعية أفكاره، هل هي أفكار سلبية، هدامة،مليئة بالغضب والكراهية، فإذا كانت كذلك يجب القضاء عليها واستبدالها بأخرى إيجابية(سليمان، 2011).

وتساهمأطراف عمليةالتنشئة الاجتماعية،و درجة مهارات التواصل التي يمتلكها الشخص، والإنفتاح العقلي، ومرونة التفكير وتقدير الذات ومركز الضبط لدى الشخص في تحسين وتجويد التفكير الإيجابي عند الشخص.

لذا ستحاول هذه الدراسة التعرف على مدى توفر نمط التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، ووعلاقته بعاملين من عوامل الشخصية وهما تقدير الذات وأسلوب العزو، وقد تم اختيار هذين العاملين نظراً لأهميتهما الكبيرة في تطوير التفكير الإيجابي لديهم، وذلك كما أشار إليه الأدب النظري والدراسات الميدانية في هذا الموضوع.

مشكلة الدراسة:

يبرمج التفكير الإيجابي العقل للتفكير والقيام بأعمال إيجابية في معظم شؤون الحياة، فهناك العديد من العوامل التي تسهم في تكوين التفكير الإيجابي، حيث أن الشخص المتسمبتقدير ذات مرتفع ولديه أسلوب عزو داخلي للأحداث التي تمر به؛ يساهم في رفع مستوى التفكير بإيجابية، وبذلك يصبح الشخص قادر على تجاوز الصعوبات وتحديها .

كما أشار مالهي وريزنز(2005) إلى أن 66% من الناس عامةً لديهم تقدير ذات متدني، وكذلك الحال بالنسبة لأفكارهم غير البناءة والسلبية، إذ تمثل 77% من جملة أفكارهم، وبهذا فإنهم يصبحون ضحية للأفكار السلبية والمقيدة لتفكيرهم، فحتى يغيّرون من نظرتهم لأنفسهم وتقديرهم لذواتهم؛ فيجب أن يتحررون من أفكارهم السلبية والمقيّدة ويستبدلونها بأفكار أخرى إيجابية موثوقة وعملية تساعد على رفع قيمة تقديرهم لذواتهم، وتأخذ بأيديهم نحو حياة أكثر سعادة، كما أن الناس مقيدون بحدود أفكارهم الذاتية، هذه الأفكارالتي تترجم إلى واقع،وبهذا فإن هذه الأفكار

تنعكس على ذواتهم، وبالتالي فعندما يتبنى الفرد أفكار إيجابية بنّاءة فإنه يعزز من تقديره لذواته، وتتشكل صورة إيجابية للذات.

فنظراً لمتطلبات القرن الحالي؛ فإننا بحاجة إلى أساليب من التفكير وتطورات تكنولوجية سريعة، كما أننا بحاجة ماسة لكي يلتزم طلابنا بصفة عامة بأساليب تفكير ملائمة للتوافق مع متغيرات الحياة، مما يجعل الطلاب متميزين أكاديمياً، وقادرين على تنمية تقدير إيجابي لذواتهم، وبالتالي فإن مسألة رفع المستوى التعليمي للطلبة؛ تدعو إلى رفع مستوى الإهتمام بأساليب تفكيرهم، والذي يُعد أساساً للتنبؤ بمدى تقديرهم لذواتهم (محمد، 2014).

كما أن أسلوب العزو له دور في التفكير الإيجابي، وذلك لأن الشخص ذو التفكير الإيجابي يعزو الأسباب بشكل مناسب بعيداً عن تحميل نفسه أسباب كل الأحداث التي تجري معه .

حيث أن أسلوب العزو يكمن وراء ما يسبب أو يدفع إلى بعض الظواهر اليومية مثل مدح الطالب لمحاضرة أستاذ، أو قيام أستاذ بتوجيه اهتمام خاص إلى طالب ما، وبالطبع طالما أن سلوكنا تجاه الأشخاص الآخرين يسهم في تشكيل أفعالنا، فنحن نقوم بدور حيوي في سلوك الاخرين (لامبرت، 1993).

وبما أن الإنسان يتعرض للكثير من التجارب؛ فإن هذا يتطلب منه القيام بعمليات تفكيرأكثر إيجابية، بالإضافة إلى أن تقدير الذات يحدد ويؤثر في أساليب التفكير الإيجابية، ومدى نجاحه أو فشله الذي يعزوه إلى أسباب داخلية أو خارجية .

لذلك تحاول هذه الدراسة تحديد دور عوامل تقدير الذات وأسلوب العزو بالتفكير الإيجابي، وتحديد علاقة وتفاعل المتغيرات مع بعضها البعض، بالإضافة إلى تحديد قوة واتجاه العلاقة وقدرتها التنبؤية.

أهمية الدراسة :

لقد تم إعداد هذه الدراسة نظراً للحاجة الماسة إلى السمو بمستوى تفكير إيجابي فاعل لدى طلبة الجامعة الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية، خاصة في التحصيل الدراسي والإنجاز، والتركيز على احتمالات النجاح والتقليل من احتمالات الفشل، مع توفر القدرة على مواجهة الصعوبات والمشاكل جنبا إلى جنب مع تقدير ذات مرتفع الذي سيسهم في جعل الطالب يسعى لتحقيق آماله وطموحاته وإثبات نفسه، بالإضافة إلى اتباع نمطاً داخلياً للعزو بنحو لا يسبب أي ضغط لدى صاحبه، بل يقوده نحو التميز والارتقاء ليس فقط في إطار الحرم الجامعي؛ بل في حياتهم الاجتماعية.

وتنبع أهمية هذه الدراسة أيضا في حداثتها، حيث أن القليل من الدراسات العربية – حسب علم الباحثة - التي تناولت ربط موضوع التفكير الإيجابي بعاملين مهمين يؤثران في نمط التفكير الخاص بالشخص وهما:تقدير الذات وأسلوب العزو وذلك في دراسة واحدة، ويمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة بلفت الأنظار إلى برامج التدريب والأساليب التي تسهم في رفع مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو الداخلي عند الطلبة، ومن مميزات هذه الدراسة أيضا أنها تركز على التفكير الإيجابي والسمو بكل ما هو إيجابي، حيث أن العديد من الدراسات اهتمت بالمشاعر والأفكار السلبية وطرق مواجهتها على عكس هذه الدراسة ، حيث أن تسليط الضوء على التفكير الإيجابي قد يساهم في دعم الشعور بجو تعليمي إيجابي فعال وإمكانية تفعيله في جميع المؤسسات التعليمية .

هدف الدراسة وأسئلتها:

تهدف هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وذلك بالتعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات من جهة، وعلاقة التفكير الإيجابي بأسلوب العزو من جهة أخرى.

تحديداً، تحاول هذه الدراسة الإجابةعن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول :ما هو مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى طلبة الجامعة الأردنية وفقاً للنوع الإجتماعي ونوع الكلية؟

السؤال الثاني :هل هناك فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي؟

السؤال الثالث :هل هناك فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية من طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي؟

السؤال الرابع :هل يؤثر تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي لدى الشخص على مستوى التفكير الإيجابي ؟

السؤال الخامس : ما القدرة التنبؤية لمتغيري تقدير الذات وأسلوب العزو في مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة ككل؟

التعريفات النظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة:

- التفكير الإيجابي:

نظرياً: هو قدرة الفرد في التركيز على الجوانب والسمات الإيجابية نحو ذاته والعالم والمستقبل، والتي تنعكس على أفكاره ومشاعره وسلوكياته، آخذاً بعين الإعتبار أيضا القدرة على مواجهة الصعوبات والجوانب السلبيةالتي تواجهه في الحياة (Seligman et al, 2004).

إجرائياً: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجابتهم عن فقرات مقياس التفكير الإيجابي.

- تقدير الذات :

نظرياً: هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية أوالسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفء، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما ويعبر أيضاً عن اتجاهات الفرد نحو نفسه أو معتقداته عنها (Smith, 1967).

إجرائيا : هو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجابتهم عن فقرات مقياس تقدير الذات.

- أسلوب العزو :

نظرياً : هو تفسير الفرد في إدراكه لأسباب وقوع الأحداث،إما أن تكون أسباب داخلية أو خارجية، فإن كانت داخلية فإنه يحمِّل نفسه مسؤولية النجاح أو الفشل في الحدث، أما إن كانت خارجية فإنه يحمِّل مسؤولية وقوع الحدث إلى الآخرين أو إلى أشياء خارج نطاقه الشخصي(Rotter,1966).

إجرائيا : هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة الأردنية من خلال اجاباتهم عن فقرات مقياس أسلوب العزو.

حدود الدراسة:

- حدود بشرية : طلبة الجامعة الأردنية .
- حدود مكانية : حرم الجامعة الأردنية.
- حدود زمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2015-2016.

- حدود أدوات الدراسة : حيث تم قياس المتغيرات بأسلوب التقدير الذاتي فقط، وقدتم استخدام أداة التفكير الإيجابي النسخة المعدلة من مقياس إبراهيم(2008)، كما تم استخدام أداة تقدير الذات المُعد من قِبَل الدريني وآخرون(1984)، وأخيراً اقتصر قياس أسلوب العزو على مقياس مركز العزو الذي أعدّه روتر Rotter عام(1966) والمقنن على البيئة الأردنية من قِبَل عيسى (2016).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري

- التفكير الإيجابي

- تقدير الذات

- أسلوب العزو

- الدراسات السابقة

- الدراسات المتعلقة بموضوع التفكير الإيجابي

الدراسات العربية

الدراسات الأجنبية

- الدراسات المتعلقة بموضوع تقدير الذات

الدراسات العربية

الدراسات الأجنبية

- الدراسات المتعلقة بموضوع أسلوب العزو

الدراسات العربية

الدراسات الأجنبية

- الدراسات التي جمعت بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات

- الدراسات التي جمعت بين التفكير الإيجابي وأسلوب العزو

- الدراسات التي جمعت بين (التفكير الايجابي، وتقدير الذات، وأسلوب العزو)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : التفكير الإيجابي Positive Thinking

يرتبط التفكير الإيجابي بعلم النفس الإيجابي، وتعود جذورهذا العلم إلى الكتب اليونانية، والفلسفة الشرقية والكتب المقدسة والروايات التاريخية القديمة التي تحوي معلومات هامة حول القوة البشرية (Naseem and Khalid, 2010).

فعلم النفس الايجابي أحد فروع علم النفس الذي يركز على التفكير الإيجابي والمشاعر الإيجابية، وقد تم طرح فكرة علم النفس الإيجابي في سبعينيات القرن العشرين على يد العالم سيلجمان Seligman مدير مركز علم النفس في جامعة بنسلفانيا، حيث عمل على إجراء العديد من الأبحاث، واهتم هذا العلم بعدم انتظار الشخص للوقوع في الحالة المرضية من أجل مساعدته، بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن أن يعيش الشخص سعيداً في حياته من خلال ما يملك من قدرات عقلية وبدنية من أجل تحقيق السعادة لديه، فقد أصبح الإحساس بالسعادة حاجة من حاجات الإنسان الأساسية كالطعام والماء (عطاالله وعبدالصمد، 2013).

فالنجاح لا يتقرر بكتلة الدماغ؛ إنما بمستوى تطورالتفكير، فقد تبيّن أن كمية ونوعية رصيد الإنسان المادي وصحته وسعادته لا يتقرر إلا بمستوى فكره الإيجابي، وبتأثير البيئة من حوله، فقد يتسبب تعرّض الشخص للعديد من المواقف العصيبةلظهور السلبية والإحباط(حجازي، 2014)، حيث يُسمح لهذه العقبات ولمنغصات الحياة أن تسيطر على عقول الأشخاص حتى تحتل مكانة عليا في حياتهم، وبهذا تصبح هذه العقبات من العوامل المؤثرة في نمط التفكيرالخاص بهم(بيل، 2000).

إن تَحكّم الإنسان بذاته وتفكيره هو أمر صعب للغاية، فهو أن يكون الفرد قادراً على توجيه نفسهوأفكاره نحو ما يريد، ويتحمل مسؤولية ما يُصدر عنه، ويكون قادراً على العيش بإيجابية، بأن يشعر بالرضى، ويعيش حياة متوازنة، ويقوم بعمله بشكل جيد، أما إن لم يَكُن قادراً على ما سبق؛ فإنه سيواجه صعوبة بالغة في العيش حياة متوازنة سعيدة،فالتحكم بالذات لا يعني أن الأمور تتحكم بالشخص بل إنه مسيطراً عليها، كما أن انتظار الحدث ليحدث ليس كافياً، بل إن الشخص نفسه هو الوحيد الذي باستطاعته أن يُفكر، ويحدد كيف يتصرف ويسلك، وبالتالي فإنه لديه القدرة

علـى التفكيـر الإيجـابي بشـكل إرادي، وبمقـدوره أن يحصـد النتـائج، إنـه أمـر عائـد إليـه(كينان، 1995).

ويتفق خبراء الصحة النفسية والعلاج النفسـي المعاصـر علـى أن العـلاج النفسـي لا تتحقق فاعليتـه دون تطـور فـي أدواتـه التشخيصـية، إضـافةً إلـى اكتشـاف الجوانـب والقـوى الإيجابيـة فـي الشخصية ودون تطور في تقنيات العلاج النفسي، بهدف تنمية هذه الجوانب الإيجابية، ووضع البرامج الملائمة لتعزيزها وتطويرها (أبو حلاوة، 2014).

مفهوم التفكير الإيجابي:

أشار بركات(2006) بـأن التفكيـر الإيجـابي : مجموعـة مـن العمليـات النفسـية والاجتماعيـة التـي يقـوم بهـا الشـخص مـن فهـم وإدراك واسـتدلال وتـذكر واسـترجاع، وهـي تـدور عـادةً حـول موضوع ما، بشكل مترابط متناسق ومنطقي.

كما عرفته العبيدي(2013) إلى أنه: المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في جميع أمور الحياة، والتي تساعد الفرد على مواجهة المشكلات والموضوعات المختلفة بصورة تفاؤلية إيجابية ناجحة.

كما قامت دندي(2013) بتحديد مفهوم التفكير الإيجابي على أنه: استخدام للعقل والعمليات الذهنيـة العقليـة فـي المواقـف التـي تتطلـب ذلـك بطريقـة منطقيـة عقلانيـة، ومـن ناحيـة التفسـير والاستدلال يتعامل مع الأمور بإيجابية وتفاؤلية.

أما الرقب(2006) فقد عرّف التفكير الإيجابي بأنه الوقود الذي يحفز الذات للعمل والإنجاز من خلال الإستثمار الكامل للقدرات والموارد الذاتية الإنسـانية، وصـولاً إلـى أفضـل النتـائج التـي تحقق السعادة والنجاح عن طريق النواتج والأفكار الإيجابية، وتطوير أفضل الخيارات لمواجهة المواقف والتحديات.

وأيضاً فقد عرف نسيم وخالد (Naseem and Khalid, 2010) التفكير الإيجابي بأنه عبارة عن تجربة متكررة من المشاعر الإيجابية والتفاؤل والأمل والسعادة.

وأشار الطيطي(2003) أن التفكير الإيجابي عبارة عن عملية تطوير للأفكار

التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستبصار والابتكار، ويعمل على تركيز طاقة فكرية تؤدي إلى نتيجة إيجابية تحقق فائدة للجميع، وبالتالي فهو نتاج منطقي لجهد نشط، وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي في التفكير.

وبناءً على ما سبق نجد أن التفكير الإيجابيعبارة عن نمط من التفكير والمعتقدات والأفكار التي تسمو بصاحبها نحو التفاؤل والأمل والنظر إلى الجزء الجميل من الحياة، والإستفادة من خبرات الماضي والحاضر بما يدفعه للأمام، والقدرة على التعامل مع الصعوبات والعقبات بكل عقلانية.

أهمية التفكير الإيجابي

يسعى الإنسان دائماً باختلاف عمره والمكان والزمان المتواجد فيه؛ إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة والنجاح والرفاهية، لذلك فهو يحاول باستمرار أن يجلب لنفسه كل ما يحقق له المشاعر الإيجابية من الفرح والسعادة، إضافة إلى تجنب كل ما يجلب له الألم والمشاعر السيئة (عبدالعزيز، 2011).

فالأفكار والمشاعر والصفات السلوكية الإيجابية تعزز الإمكانات البشرية في مختلف المجالات مثل العمل والتدبرأو التعامل مع الضعوطات، والتمتع بصحة جيدة، وبالتالي يكون الشخص قادر على مواجهة الظروف الضاغطة بتفاؤلٍ وكفاءةٍ، فنحن بذلك ندرك التوتر بشكل أقل تهديداًعلى حياتنا ونكون قادرين على التعامل معها بشكل فاعل، فهذا النمط من التفكير يبحث في الجانب المشرق الذي يجعل الشخص بنّاءً ومبدعاً، كما أن المفكرين إيجابياً يشعرون بأن الحياة تسير بشكل جيد وأن أهدافهم تتحقق والموارد كافية (Naseem and Khalid, 2010).

كما أن التفكير الإيجابي يهتم بكسر الجمود المسيطرعلى الأفكار القديمة، ويعمل على تكييفها مع الواقع الجديد، وهذا يقود الإنسان إلى مواكبة التطورات من الاتجاهات والميول المختلفة، والنظر إلى الأشياء من منظور مختلف متحررمن الأفكار القديمة (الطيطي، 2003).

وتنبع أهمية التفكير الإيجابي أيضا في أنه لايجعل الشخص مسيطراً على حياته فحسب، إنما في جعلها أكثر متعة، وبالتالي تنعكس إيجاباً على صحته الجسمية والنفسية، وفي التعامل الفاعل مع الآخرين، والسيطرة على الإنفعالات، وتمدّالشخص بالقوة والقدرة على تغيير ما يراه مناسباً لصالحه وبما يخدم به نفسه والآخرين (رمضان، 2015).

وعلى الجانب التربوي، فالتفكير بإيجابية له دور فاعل في العملية التعليمية، فهو يزيد من دافعية الطلبة للتعلم، وثقتهم بأنفسهم، وتنمية الجوانب الانفعالية والإيجابية والإبداعية، وجعلهم أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملاً في المستقبل، وهذا بدوره يؤثر إيجاباً في التحصيل والتّفوق، لأنه يفتح المجال أمامهم للتركيز والإبداع والتّحمّل بكل شجاعة وأمل ومثابرة (عطاالله وعبدالصمد، 2013).

وبذلك فالتفكير الإيجابي يؤثر بصورة إيجابية في تقدم الطلبة، ويعتبر وسيلة لاكتساب مهارات التعلم بشكل سهل وسريع، وهو يعطي فرصة لتنمية المهارات العقلية، ويساعد على حل الكثير من المشكلات، وتجنب الكثير من الأخطار (العبيدي، 2013).

ومن هنا يؤكد سليم(2015) على أهمية التفكير الإيجابي في استخدامه بشكل مستمر في شتى ظروف الحياة ويقول أنه" المتنفس للتعساء، ويعطي طاقة لمن لا طاقة لديه، وحيوية لمن فقدها، ويفتح أبواب الحياة للمكتئبين والقانتين من رحمة الله- سبحانه وتعالى- ، ويرسم ملامح المستقبل، كما أنه يُعَد سر من أسرار الحياة".(ص 45)

آثار التفكير الإيجابي ونتائجه في حياة الانسان:

يترتب على التفكير الإيجابي آثار وتوابع في حياة الإنسان منها أنه:

- **يقوّي النفس**: فعندما يثق الإنسان بنفسه،يستشعر بالقوة ويدرك أنه أعطى نفسه عبارات مشجعة وإيجابية (الطيطي، 2003).

- **يزوّد الفرد باستراتجيات المواجهة الإيجابية، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة :**ويرى ابراهيم (المشار اليه في أبو حلاوة،2014) أن تعرض الفرد في الحياة للعديد من المتاعب والمشاكل والضغوطات؛ يجعله يحتاج إلى نوع من التوجه الداخلي يدفعه للتفاؤل ويكون قادراًعلى تخطي الفشل، وتحمل الصعاب، والصمود في مواجهة ضغوط الحياة ليخرج منها فائزاً ومحققاً الفوز لذاته وللآخرين من حوله.

- **يزيد من قدر الإنسان**: إن الأفكار هي عماد التطور والإنجاز والإبداع، فالأفكار هي التي ساعدت على إنشاء شركات ضخمة لتدفع عجلة الاقتصاد للأمام، فالشخص المفكر بإيجابية تمتلئ مخيلته بأفكار رائعة ترفع من قيمته وقدره بين الناس(عبدالعزيز، 2011).

- **يجلب السعادة**: بما أن الإنسان يقرر طريقة تفكيره؛ فإنه يختار أن يفكر بإيجابية، ويستطيع التغلب على الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي قد تُعيق تحقيق ما يفيده بشكل أفضل (النجار والطلاع، 2015).

- **يدفع الفرد أن يكون إجتماعي ومُحِب لمساعدة الناس**: فالشخصية الإيجابية تمتلك أسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بِود، ومُحب للآخرين ويساعدهم بتقديم العون لهم بكافة الطرق، كما ويفيد الآخرين بتقديم أي عمل أو إنجاز أو بتعليم مهارة وغيرها من نواتج الأفكار التي تفيد الآخرين (عبدالعزيز، 2011).

- يُطيل العمر: فقد وجد الباحثون أن الناس الذين يتمتعون بنظرة متفائلة عن الشيخوخة يعيشون أكثر من أولئك الذين يعيشون بقلق دائم، والذين يحملون مشاعر وأحاسيس سيئة عن الشيخوخة يتولد لديهم شعور يضاعف عملية الشيخوخة، كما أن الأشخاص ذوي الاتجاه الإيجابي؛ يتمتعون بالحياة ويشعرون بزيادة العمر (مع أن الأعمار محدودة)، كما أنهم يعيشون في المتوسط أكثر من النادمين (الطيطي، 2003).

- يجعل الشخص واثق من نفسه، مُحِب للتغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح: فالتفكير السليم يؤمن بأن التغيير شيء واقعي ويجب عدم تجنبه بل يجب وضع أهداف محددة ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الإحتمالات لها (عبدالعزيز، 2011).

- هو بداية الطريق للنجاح: فعندما يفكر الإنسان بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر بشكل إيجابي متطلع للنجاح بكل ما يريده، وبالتالي فإن الأفكار الإيجابية تؤدي إلى الأعمال الإيجابية (رمضان، 2015).

العوامل التي تسهم في زيادة التفكير الإيجابي:

تقسم العوامل التي تسهم في زيادة التفكير الإيجابي إلى ثلاثة أبعاد:

1- **عوامل ديموغرافية خاصة بالشخص:** مثل النوع الإجتماعي، الحالة الإجتماعية والعمر.

ينطلق اختلاف نمط التفكير حسب النوع الإجتماعي أو الحالة الإجتماعية أو العمر بناءً على اختلاف أساليب التنشئة والتربية في أن الذكور يمكن وصفهم بصورة أكثر على أنهم مغامرون، متفردون، مبدعون، تقدميون، مخاطرون، في حين أن الإناث يمكن وصفهن على أنهن حذرات، خجولات، خاضعات، فهذه الأنماط تعبر عن الإدراكات وليس الحقيقة ، وربما قد لا يكون لها في الواقع اي أساس، ولكن عندما يُكتسب الصغار اجتماعياً ويتم تربيتهم على الامتثال لتصورات الآخرينلما يجب أن يصبحوا عليه فالأشخاص الآخرين هم من يُكسبون الصغار اجتماعياً ويتم اعدادهم في المجتمع، وبالتالي، فقد يختلف نمط تفكير الخاص بالشخص باختلاف العوامل الديموغرافية الخاصة به(سترنبرغ، 2004).

2- **عوامل إجتماعية ثقافية**: مثل التنشئة الاجتماعية، الجو الأسري وأسلوب تعامل الوالدين، والثقافة السائدة والنظام الإجتماعي السياسي السائد.

فقد كانت التنشئة الإجتماعية القديمة محصورة بعدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية كالأسرة، والمدرسة، والجماعة ودور العبادة والجيره وغيرها، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة لأُفرادها، بعيداً عن التصارع والتناقض

في أهدافها، ولكن مع تطور مُجريات العصر؛ تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية، فظهر الفيديو والتلفاز والإذاعة والسينما والصحافة والكمبيوتر والإنترنت والقنوات الفضائية. وبالتالي، فإن توحدت أهداف هذه المؤسسات المختلفة في زيادة الوعي والفكر والتوجيه السليم والتشجيع على مواجهة التحديات، فإنها ستسهم في السمو بتفكير الفرد وتوجيه سلوكه وتفكيره لتحقيق المصلحة والفائدة الشخصية والاجتماعية، أما إن تعارضت أهداف المؤسسات فيما بينها؛ تُصبح تنشئة الشخص مشوشة، وينعكس ذلك على شخصيته ونفسيته، مما يجعله عرضة للإصابة بالإضطرابات النفسية (العبيدي،2013).

كما وتعتبر الأسرة أولى المؤسسات التي تؤثر في تفكير الإنسان منذ الصغر، فالجو الأسري الإيجابي يسهم في تنمية تفكير إيجابي لدى أفراد عائلته، وذلك بأن تهتم الأسرة بتشجيع الإستقلالية في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس بأسلوب الطاعة العمياء، محاولة قدر الإمكان التخلص من استخدام العقاب وأساليب التربية غير السليمة كالتهديد والتوبيخ والقسوة، إضافة إلى توفير مثيرات متنوعة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لهم للإختيار بما يتناسب مع قدراتهم وميولهم، وتنمية حب الاستطلاع لديهم من أجل تنمية قدراتهم العقلية والإبداعية (بركات، 2006).فالأسرة هي البيئة الأولى الذي تتهيأ به مواقف الأفراد ويتشكل به سلوكهم، ونمط تفكيرهم، وتظهر فيها اتجاهاتهم ومعارفهم وقيمهم (دندي، 2013).كما أن الأنظمة السلبية المتخلفة تُشعر مواطنيها بالعجز والنقص، فيبقى هؤلاء المواطنون مسلوبي الإرادة، لا يفكرون إلا بإشباع حاجاتهم الأساسية، فهذه الأنظمة السياسية تقف عثرة أمام حرية أفرادها الفكرية ويبقى تفكيرهم سلبي في حدود ما تقبله هذه الأنظمة (بركات، 2006).

ويؤكد إبراهيم(المشار إليه في دندي، 2013) أن مفهوم الإيجابية لا يرتبط بثقافة معينة أو عرق أو دين، إنما تتبدّى بالإمكانات التي من الممكن أن يوفرها مجتمع ما بشكل يعزز لدى أفراده السلوك الإيجابي.

ونستنتج من ذلك دور الأنظمة الثقافية والسياسية في نمو تفكير أفرادها، فعلى العكس مما سبق؛ إن شجّعت الأنظمة السياسية حرية وديموقراطية أفرادها، مُتّبعة استراتيجيات فعّالة لتنمية الإيجابية فإنها ستعود بالفائدة على الأفراد أنفسهم وعلى المجتمع ككل.

3- **عوامل شخصية**: مثل السمات الشخصية، الإتجاهاتوالدافعية وغيرها من العوامل الأخرى.

يعد التفكير الإيجابي علم الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، كما أن من أهداف هذا النمط من التفكير هو تحليل مواطن القوة والابداع، وبذلك فإن

الدور البارز لخصائص الشخصية الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل، الامتنان، التعاطف، الإيثار، الأمل، التسامح وحب الاستطلاع وغيرها يتمثل في تعزيز وتحقيق التفكير الإيجابي (عطاالله وعبدالصمد، 2013).

كما أن التفكير الإيجابي يتأثر باتجاهاتالشخص وميوله نحو نفسه والآخرين والعالم، فالشخص القادر على تطوير اتجاهاته الإيجابية لا يحقق الفائدة فقط لنفسه بل بإمكانه تعديل الاتجاهات السلبية لدى الآخرين عندما يخبروه بها(الطيطي، 2003)

ونظراً لتعدد العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي ستركز هذه الدراسة على عاملين مهمين من عوامل الشخصية وهما تقدير الذات وأسلوب العزو عند الشخص التي سنورد تالياً وصفاً مفسراً لتأثير كل منهما في تكوّن وتطور التفكير الإيجابي.

العامل الأول: تقدير الذات Self-esteem

أصبح لمفهوم الذات أهمية خاصة في الدراسات، بل إنه غدا حجر الزاوية في الكثير منها كما أن لفكرتنا عن ذاتنا كل التأثير على سلوكنا وتوافقنا الشخصي والاجتماعي، فكلما زادت معرفتنا بطبيعتنا الإنسانية زاد عمق مغزى الحكمة القائلة اعرف نفسك (أبو زيد، 1987).

كما وتُعَد الذات جوهر الشخصية، ويعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث يؤدي مفهوم الذات أو فكرة الشخصعن نفسه بأنه ذكي ومواظب ومجتهد إلى التصرف تبعاً لهذه الفكرة، وعليه فإن الكيفية التي يدرك الشخص بها ذاته تؤثر في الطريقة التي يسلك بها، كما أن سلوكه يؤثر في الكيفية التي يدرك فيها ذاته (أبوجادو، 1998).

وبذلك فإن تقدير الذات يحتل مكانة ومركزاً هاماً في نظريات الشخصية، ويعتبر من المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونه الأخيرة، وأيضاً فإن تقدير الذات يتمخض عن رؤى سليمة وموضوعية للذات، فقد يغالي الشخص في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات الذي يجعله غير مقبول من الاخرين ويرتكب نوعا من أنواع السلوك العدواني (مجلي ،2013).

وتعتبر كتابات كوبر سميث من أوائل الإسهامات التي تناولت موضوع تقدير الذات، فقد بيّن أن انخفاض مستوى تقدير الذات يؤدي إلى القلق وتجعل الشخص سريع التأثر وشديد الحساسية تجاه اللوم والنقد ويُظهر اضطراباً عالياً عندما يكتشف أي شيء غير مقبول عن نفسه (Smith, 1967).

وبذلك فإن التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه؛ يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، فلقد اهتم العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية الى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الآخرين، حيث كان ايريك فروم عام (1939) أحد الأوائل الذين لاحظوا الإرتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أن الإحساس ببعض الذات لا ينفصل عن الإحساس ببعض الأشخاص الآخرين، وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب (الدريني وآخرون، 2005).

مفهوم تقدير الذات

أشار فلادينو(2002) إلى أن تقدير الذات هو مدى تقدير الشخص لنفسه، وجعل تصرفاته وسلوكاته محسوبةً لنفسه، وأن يتصرف بمسؤولية تجاه الآخرين.

ويعرفه براون ومارشال (Brown and Marshall, 2006)ب الطريقة التي يقيّم بها الناس مختلف قدراتهم واتجاهاتهم، فالناس ذوي تقدير ذات مرتفع يقيّمون أنفسهم بشكل أكثر إيجابية واحترام للذات من ذوي تقدير الذات المتدني.

ويعرفه زيلر(Ziller, 1966) بأنه "تقييم يتطور من خلال الإطار الإجتماعي للفرد"(ص: 84).

بينما أكد تريجر Traeger (المشار إليه في شاهين وحمدي، 2007) على أهمية تقويم الذات كمكون أساسي في تقدير الذات، ويشدد على أهمية اقتناع الفرد بهذا التقويم كبعد آخر، وهو يرى أن تقويم الذات يشير إلى عملية القيام بحكم شعوري على الأهمية الاجتماعية للذات، استنادا إلى الإنجازات الشخصية، أما المكون الأساسي الثاني في تقدير الذات فهو الشعور بالجدارة الذي يشير إلى المدى الذي يشعر فيه الفرد بقيمته الشخصية.

ويشير مالهي وريزنر (2005) أن تقدير الذات هو" تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية أو سلبية" (ص: 12)

بناءً على ذلك؛ فإن تقدير الذات عبارة عن الصورة والقيمة والحُكم الذي يضعه الفرد لنفسه، مقيّماً بذلك كفاءته وقدرته ومهاراته.

أهمية تقدير الذات:

إن تقدير الفرد لذاته نابع عن حاجات الإنسان، فماسلو مثلاً نظّم حاجات الإنسان على شكل هرم للوصول إلى تحقيق الذات في قمة الهرم، واعتبر أن إشباع الحاجات الأساسية مثل الطعام والشراب والنوم وشعور الفرد بالأمان والإنتماء، وشعوره بتقدير ذات مقبول هو الذي يُحقق له الوصول إلى تأكيد وتحقيق ذاته، كما ويؤثر تقدير الذات بشكل عميق على كل جوانب حياتنا، فيؤثر على أدائنا في العمل، وطريقة تفاعلنا مع الناس، وقدرتنا على التأثير على الآخرين، وعلى مستوى صحتنا النفسية، كما أنه مفتاح النجاح، ويعزز من إقامة علاقات اجتماعية طيبة،فتقدير الذات المرتفع يصنع الجانب الأكبرمن شخصية المرء، ويمده بالحماس والقوة ليكون قادر على بلوغ أهدافه الصعبة، ويعزز روح الابداع والتفاؤل في مواجهة التحديات في موقع العمل، وفي حياتنا الشخصية (مالهي وريزنر، 2005).

والحاجة للتقدير هي حاجة يحتاجها الفرد منذ نعومة أظافره، وتتجلى عندما يصبح المرء بحاجة إلى المدح عند إنجاز عمل معين، مما يكسبه الثقة بنفسه والإعتزاز بشخصيته، مما يساعده على النجاح والتفوق (عبدالعزيز والشيخ، 2015).

وللتعرف بشكل أكبر على أهمية تقدير الذات ينبغي توضيح الفروق بين الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع، والأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض:

خصائص الأشخاص من ذوي تقدير الذات المرتفع: يتميز الشخص ذوي تقدير ذات مرتفع بالقدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر، ويكون قادر على إبداء رغباته بشكل صريح، وعلى التواصل والإتصال والإستقلالية، وتحمل المسؤولية وتقبل الإحباط، وعلى التأثير بالآخرين والتعبير عن انفعالاته بصراحة ووضوح، ويتسم بالمرونة في التعامل مع المواقف الإجتماعية، ولديه سرعة الإندماج والكفاية الذاتية والقدرة على تحدي الصعاب، كما ويتسم بالسعادة والرضا عن الحياة، ويكونأقل عرضة للضغط النفسي، وأكثر تفاؤلاً وقدرة على السيطرة والتحكم إضافة إلى أنه الأكثر إنتاجية.

ومن المهم الإشارة إلى أن تقدير الذات المرتفع لا يدخل ضمن اعتقاد الفرد بأنه أسمى وأفضل من الآخرين فهذا يُعتبر مبالغة في تقدير الذات تؤدي إلى اضطرابات الشخصية النرجسية أو المثالية، فارتفاع مستوى تقدير الذات هو الشعور بالرضا عن الذات والاعتزاز بها، وليس الاستعلاء أو الاغترار بالذات.

أما خصائص الأشخاص من ذوي تقدير الذات المنخفض: فإنهم يميلون إلى موافقة الآخرين والإذعان لهم، وعدم القدرة على إبداء رغباتهم، والتأثر بالآخرين، ويتجنبون المواقف التي تسبب قلق ومخاطرة، وينكرون إمكاناتهم، ويشعرون أن الآخرين لا يقدرونهم ويصبون اللوم على الآخرين لفشلهم، كما أنهم اندفاعيون، ويشعرون بالذنب واحتقار الذات، وعدم الشعور بالكفاءة الذاتية، التشاؤم والإنطواء، وهم أكثر حاجة للمساعدة النفسية، وبالتالي فإن تدني تقدير الذات يؤدي إلى القلق الاجتماعي والشعور باللوم والذنب والتشاؤم. (مالهي وريزنر، 2005)، (شكشك، 2009) و (عبدالعزيز والشيخ، 2015).

دور تقدير الذات في التفكير الايجابي:

على الرغم من شيوع مفهوم تقدير الذات إلا أن عدد من الناس يخلطون بينه وبين التفكير الإيجابي، فالتفكير الإيجابي أو التفاؤل يهتم بالتركيز على الجانب الإيجابي من أي موقف أو توقع الأفضل، في حين أن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته فيما يتعلق بقيمتها وكفاءتها، وبالتالي فإن تقدير الذات يمثل فكرة الفرد عن ذاته، أما التفكير الإيجابي فيرتبط بموقف معين أو بعادة معينة، فالتقدير المرتفع للذات يؤدي إلى التفاؤل والتفكير بإيجابية (مالهي وريزنر، 2005).

كما أن التفكير الإيجابي يُعتبر إحدى سمات الشخصية الناجحة التي استطاعت أن تحقق ذاتها، مبيناً أنه يُعتبر مصدراً من مصادرارتفاع مستوى الإيمان بالله، وأنه يعطي إيحاءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم، ووسيلة فعّالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثيرعليهم، ويولّد الإحساس بالسعادة والنجاح، ويظهر ذلك للآخرين من حولهم فيولد لديهم أيضاً الاحساس بالإيجابية (سليمان، 2003).

ويوصي مالهي وريزنر(2005) أن التفكير الإيجابي يعمل بشكل جيد ويؤتي ثماره مع من يتمتعون بتقدير ذات عالٍ، أو ممن يحملون صورة إيجابية عنها، كما أنه يخفق في أن يكون له تأثير دائم عند من لديهم تقدير متدن للذات أو صورة سلبية عنها، كما أن انخفاض تقدير المرء لذاته يخلق العقبات الذهنية التي تنبذ الأفكار الإيجابية.

العامل الثاني: أسلوب العزو Attributional Style

تعد دافعية العزو من الدوافع الهامة في السلوك الإنساني، حيث يعتمد سلوك الإنسان المستقبلي على الأسلوب الذي يعزو به الفرد أسباب نجاحه أو فشله، سواء قرر القيام بالمهمات أم لا (غباري وآخرون، 2012).

كما أن نظرية العزو تقوم على مبدأ أساسي وهو أن الفرد كائن عقلاني وقادر على إصدار القرارات الواضحة، وتركز بشكل دقيق على أن الفرد مدفوع برغبته للفهم والتحكم بعالمه، وبهذا فإن الإنسان يبحث دائما للتعرف إلى أسباب المواقف التي يعيشها، فهذا البحث عن الأسباب لتفسير الحدث يسمى العزو (كريم , 2011).

ويعتير فريتز هايدر(Fritz Heider) من أوائل المهتمين بدراسة دوافع الأشخاص التي تقف وراء تفسيراتهم لنتائج الأحداث، ويُعتبر مفهوم أسلوب العزو من النظريات المعرفية التي تناولت موضوع الدافعية، فقد اعتقد هايدر أن كثير من الناس قد يوجهون عزوهم إما نحو الآخرين أو نحو أنفسهم، واعتقد بأن فهم العزو يُعتبر محاولة لتنظيم أنفس الناس وعالمهم، بما في ذلك أفكارهم من أجل تحقيق نوع من الانسجام والتوازن (الهران وآخرون، 2015) و (1958 , Heider).

وقد تم بناء هذه النظرية أيضاً على يد روتر Rotter عام (1966) وأسماها مركز التحكم أو الضبط Locus of control، واقترح بأن الشخص يفسر نتائج الحدث كالتعزيز بناءً على مركز الضبط الداخلي أو الخارجي، فعندما يعتقد الشخص بأن التعزيزات التي يتلقاها من عمله؛ لا تكون مرهونه كلياً بعمله وإنما وليدة الحظ، أو الفرصة أو الظرف، أي أنها نابعة من سيطرة قوى خارج سيطرته الشخصية، ويرى أن هذه التعزيزات لا يمكن التنبؤ بها؛ بسبب قوة التعقيد من القوى المحيطة بالفرد، فهذا النوع من التفسير لنتيجة الحدث يسمى الضبط الخارجي(External control)، أما بالنسبة للضبط الداخلي(Internal control) فإنه يشير إلىإدراك الشخص بأن الحدث مرهون بسلوكه الخاص به بشكل دائم نسبياُ، ويعتقد بأن نتائج الحدث أو الفعل نابعة من سيطرته الذاتية (Rotter, 1966) .

ونستنتج من ذلك أن هناك نمطين للعزو هما :

النمط الداخلي للعزو: يعزى لأسباب داخلية, بحيث يرجع الأفراد أسباب الاحداث الى أنفسهم وقدراتهم ومهاراتهم وإمكاناته، وبالتالي فهم يؤمنون بأنهم مسئولون عن قضائهم وقدرهم ومحبون للعمل في المواقع التي تؤدي فيه المهارة والجهد الى النجاح.

النمط الخارجي للعزو : يعزى لأسباب خارجية ، بحيث يرجع الأفراد أسباب الأحداث الى الاخرين أو الى أشياء خارج نطاق الفرد ، وبالتالي فهم يؤمنون بأن المسئولون عن قضائهم وقدرهم القوى الخارجية أو المحيط الفيزيائي بهم (أي لا يملكون حرية الارادة في السيطرة على سير حياتهم والتحكم فيها) بالإضافة إلى أنهم يفضلون العمل في المواقع التي يقرر فيها الحظ النتيجة (بني يونس، 2009).

وترى النظريات المعرفية أن مشاعرنا وسلوكاتنا تكون غالباً مرتبطة بالطريقة التي نسلك بها أو نفسر بها الأحداث التي تقع حولنا، فالمواقف التي تستثير القلق عند بعض الناس؛ قد تستثير الضحك عند آخرين، وعلى ذلك فعندما يكون أسلوب الفرد في التفكير خاطئ أو سلبي؛ قد يساهم في نشوء اضطرابات نفسية، وبالتالي فإن معظم المشاكل النفسية تنتج عن عمليات التفكير الخاطئة (حسين، 2007).

مفهوم أسلوب العزو:

أشار Heider (1958)إلى أسلوب العزو على أنه فهم الناس الضمني أو الصريح لأسباب الأحداث ومسؤولية نتائج الحدث.

كما وضحه العتيبي (2010) بأنه الأساليب التي يفسر بها الشخص أسباب نجاحه أو فشله في المواقف الحياتية التي تعرّض لها في الماضي، أو يفترض أنه تعرض لها.

ويرى الهران وآخرون (2015) بأنه الأسلوب أو الطريقة التي يفسر بها الشخص أسباب نجاحه أو فشله، كما أنه الأسلوب الذي يعتمده الفرد في تفسير أسباب ومبررات سلوكه، وما يترتب عليها من نتائج النجاح أوالفشل.

أهمية اسلوب العزو:

تعتبر نظرية العزو في الوقت الحاضر من أكثر الدراسات انتشاراً وإثارة في علم النفس الاجتماعي، سواء كنّا ندرك ذلك أم لم ندركه، فإننا نحاول دائما في تفاعلاتنا الاجتماعية المختلفة أن نعزو أفعالنا وأفعال الأشخاص الآخرين إلى أسباب ملائمة ومناسبة (لامبرت، 1993).

كما أن أسلوب العزو يؤثر ويتأثر بتقدير الذات، فإذا عزا الفرد نجاحه أو فشله إلى عوامل داخلية؛ فإنه يساعده على الشعور بالفخر والإعتزاز وتزداد دافعيته للعمل، وترفع من قيمته وتقديره لنفسه، في حين إن عزا نجاحه أو فشله إلى عوامل خارجية فإنه سيؤدي إلى انخفاض دافعيته وتقديره لذاته (الهران وآخرون، 2015).

ويلعب أسلوب العزو دوراً هاماً في السلوك المستقبلي للمتعلم من حيث بذل الجهد أو عدمه، وله دور جوهري في حياة الشخص الاجتماعية والنفسية، من خلال ما يقوم به من تأثير على تعليل وتفسير الظواهر، وإدراك أسبابها وطريقة التفاعل مع البيئة الخارجية، كما أنه منبئاً هاماً لتفسير السلوك في المواقف المختلفة، ويساهم في تفسير دوافع الإنجاز عند الأشخاص(غباري وآخرون، 2012 و العتيبي، 2010).

وتنبع أهمية أسلوب العزو من علاقته الوثيقة بحاجة الانسان إلى الإنجاز والكفاءة أو الجدارة، فقد أوضحت البحوث أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الحاجة إلى الإنجاز والشعور بالكفاءة؛ لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم الشخصية، وفي مهاراتهم التي يعتبرونها نتاج جهودهم أي أنهم يعزون نتائج المواقف التي تحدث معهم إلى أنفسهم (بوالليف، 2009).

دور أسلوب العزو في التفكير الإيجابي:

إن التفاؤل والسعادة وغيرها من المفاهيم والأفكارالإيجابية لها دورهام في الإرتقاء بحياة الإنسان وتحقيق رفاهيته ورضاه عن عمله، وصحته النفسية والجسمية، كما أنها تعتبر حجر الزاوية التي تمكّن الشخص من رسم أهدافه، وطرق مواجهة الصعوبات التي يمر بها، وبالتالي فهي تسهم في بناء توقعات إيجابية لنتائج الأحداث، كما أن هذه الأفكار الإيجابية هي الأساس التي تجعل الفرد مسيطر ومتحكم في حياته، أي أنها تدفع الفرد لتفسير نتائج الأحداث داخلياً ودون هيمنة الآخرين عليه (بخاري، 2005).

كما أن الأفكار الإيجابية مهمة، فعندما تهيمن على أفكار ومعتقدات الشخص أن الموقف التعليمي يعتمد عليه وعلى إمكانياته، فإنه يتشجع لبذل المزيد من الجهد لتحقيق النجاح، ويتحمس أكثر ويشعر بالمسؤولية (ضيف، 2014).

كما أن التفاؤل له علاقة مباشرة بأساليب العزو الإيجابية التي تنبع من داخل الشخص، مما ينعكس ذلك على قدرته في تفسير المواقف، ويستطيع التغلب على مشاكله وصعوباته ومواجهتها، وبناءً على ذلك تركز البرامج العلاجية القائمة على أساس نظريات العزو على تغيير نوع العزو، وتغيير في نمط الأفكار السلبية المسيطرة،على اعتبار أن ذلك سيؤدي بالفرد إلى تعامل أكثر فاعلية مع أحداث الحياة، وإلى تكوين نظرة إيجابية عن نفسه، وسيجعله أكثر تفاؤلاً(العُتيبي، 2010).

ونستنتج من ذلك، بأن الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي يتميزون بأنهم يملكون سيطرة وتحكم على طريقة تفكيرهم، وهذه الخاصية تعتبرمن سمات ذوي أسلوب العزو الداخلي في تفسير

نتائج وعواقب الأحداث، إذ يُعزون النجاح أو الفشل إلى قدراتهم وأنفسهم، ويرون أنفسهم في حالة السيطرة على فعاليتهم، وأنهم مسؤولون عن مستقبلهم، ومسيطرين على قدراتهم، كما أنهم أكثر كفاءة لمواجهة المواقف بمرونة أكبر تحت ظروف الضغط الشديد(موسى، 2001).

دور التفكير الايجابي في تقدير الذات وأسلوب العزو:

نظراً للتحولات العالمية العاصفة التي طرأت على العالم منذ نهاية القرن العشرين، فقد بدت منتشرة لدى البشر حالة من اليأس والتشاؤم، وإلقاء اللوم على الآخرين مما قد يترك أثراً بالغاً فينظرة الشخص وتفكيره لذاته لاحقاً (القبيسي، 2006).

وقد فسّرسياروتشي وهيفن ودايفز (Ciarrochi, Heaven and Davies, 2007) أن الأمل أو التفاؤل والسعادة(التي تعبر عن التفكير الإيجابي) ، وتقدير الذات المرتفع، وأسلوب العزو الإيجابي، تُعتبرجميعها من سمات الشخصية الإيجابية، ودعى إلى ضرورة دراسة هذه المتغيرات مع بعضها البعض؛ لأنها تشكل أساس أو مركزية النظريات التي تركز على الجوانب الإيجابية من شخصية الأشخاصكالرفاهية والسعادة، كما أن تقدير الذات وأسلوب العزو يتنبآن بالرفاهية والسعادة، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه السمات الإيجابية للشخصية لها علاقة إيجابية مع عدد من المتغيرات الأخرى كتحسن الأداء الأكاديمي، وإبراز المشاعر الإيجابية ودحض المشاعر السلبية، وبما أن تقدير الذات يعكس مدى تقييمات الأشخاص لقيمة أنفسهم، وأن الجوانب الإيجابية والتفكير الإيجابي من الأمل والسعادة تعكس تقييمات الناس للمدى الذين تمكنوا فيه من تحقيق أهدافهم، وأن أسلوب العزو يعكس كيفية تفسير نتائج الأحداث الماضية، فهذا كله يفسر التفاعل والإرتباط والفاعلية بين التفكير الإيجابي ودوره في تقدير الذات وأسلوب العزوالإيجابي.

بالإضافة إلى ذلك، فأن هناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات وأسلوب العزو، ومن هذه التأثيرات لهذين المتغيرين؛ في أن الأطفال الذين يحملون شعوراً بأنهم فاشلون (أي تقديرهم لذاتهم منخفض) يدركون المكافآت المعطاة لهم باعتبارها ناتجة عن المصادفة أو الحظ وليست نتاج عملهم وجهدهم (كشك، 1991).

كما أن تقدير الذات ومركز التحكم لهما أثر بارز في السلوك الإنساني، ويفسر في ضوءهما كثير من تصرفات الفرد، والتنبؤ بما سيكون عليه مستقبلاً، كما ويُعتمد عليهما في تطوير العديد من المهارات الفكرية الفاعلة والإيجابية، وبالتالي فإن الدوافع الإنسانية تهتم بشكل كبيرأولاً بحصول الشخص على تقدير ذات مرتفع، عن طريق محافظته على تقييمات ومهارات

فكريـة إيجابيـة نحـو ذاتـه، وثانيـاً تهـتم بعـزو الأشـخاص أسـباب الأحـداث نحـو الـداخل ليتمتعـوا بخصائص شخصية وفكرية على نحو أكثر توافقاً وإيجاباً (البراق، 2008).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تتعلق بالتفكير الايجابي

- الدراسات العربية:

أجـرت رمضـان (2015) دراسـة تهـدف إلـى بنـاء برنـامج الـتعلم النشـط لبنـاء الشخصـية، وقياس أثره في تطوير ضبط الذات والتفكير الإيجابي والشعور الإبداعي لدى طلبة الصـف السـابع في منطقة عمّان، وقد طُبّقت الدراسة على (70) طالب وطالبة، وقُسّمت العينـة إلـى مجموعتين : ضابطة وتجريبية، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وقد تم استخدام مقياس ضـبط الـذات، ومقيـاس التفكيـر الإيجـابي، ومقيـاس الشـعور الإبـداعي لتحقيـق الغـرض مـن الدراسـة، وقـد أظهـرت نتـائج الدراسـة عـدم وجـود ارتبـاط بـين متوسـط درجـات طلبـة الصـف السـابع فـي المجموعـة التجريبيـة والضـابطة علـى مقيـاس التفكيـر الإيجـابي تُعـزى لاسـتخدام البرنـامج التجريبـي للـتعلم النشـط، كمـا أظهـرت عـدم وجـود فـروق بـين الـذكور والإنـاث مـن طلبـة الصـف السـابع فـي تطـوير التفكيـر الإيجابي.

كما قام سليم(2015) بدراسة تهدف إلى بناء نموذج نظري للعلاقة بين متغيرات(السيطرة، والمسـؤولية، الإتـزان الانفعـالي، والإجتماعيـة)، وبـين التفكيـر الإيجـابي، ومعـدل أخطـاء قيـادة السيارات، كمـا هـدفت التعـرف إلـى العلاقـة الارتباطيـة بـين التفكيـر الإيجـابي وسـمات الشخصـية، حيـث تكونـت عينـة الدراسـة مـن (100) سـائق مـن سـائقي السـيارات بمدينـة مكـة المكرمـة، وتـم اسـتخدام مقيـاس السـلوك المـزعج فـي القيـادة، ومقيـاس البروفيـل الشخصـي، ومقيـاس التفكيـر الإيجابي، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بـين التفكيـر الإيجـابي ومعدل أخطـاء قيـادة السيارات، وذلك بأنه كل ما زاد إتجاه تفكير السائق نحو الإيجابية؛ ساعد على التخفيـف مـن معدل أخطاء قيادة المركبات.

وأجـرى النجـار والطـلاع(2015) دراسـة هـدفت التعـرف إلـى مسـتويات التفكيـر الإيجـابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزه، وقد تكونـت عينـة الدراسـة مـن (100) فـرد مـن العـاملين بالمؤسسـات الأهليـة بمحافظـات غـزة، مـنهم(64) ذكـور، و(36) إنـاث، وقـد تـم تطبيـق مقياسـي التفكيـر الايجـابي وجـودة الحيـاة، وخلصـت النتـائج إلـى أن التفكيـر

الإيجابي حصل على درجة (73%) لدى العاملين، حيث تعتبر هذه النسبة مرتفعة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، فكلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد؛ يزداد لديه الشعور بجودة الحياة، كما بينت وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى التفكير الايجابي تُعزى للذكور.

وأجرت السر (2014) دراسة هدفت التعرف إلى ممارسة معلمي المرحلة الثانوية لدورهم في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، والكشف عن أثر متغيرات الدراسة (الجنس، والتخصص، وسنوات الخبرة)على دور المعلم، ثم اقترح سُبل لتفعيل دور المعلم في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبته، وقد طُبّقت الدراسة على (600) من معلمين ومعلمات في محافظة "غرب، شرق، شمال" غزة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى أن المعلم يقوم بتنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بنسبة (83,21%)، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة لدرجة قيام معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية مناهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم تُعزى لمتغير الجنس.

كما قام عبد الصاحب وأحمد (2014) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (344) طالب و طالبة من طلبة المرحلة الصباحية من كليات التربية من جامعتي بغداد والمستنصرية، وقد تم استخدام ثلاث أدوات لتحقيق متطلبات البحث: مقياس التفكير الإيجابي ، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية، ومقياس الإتجاه نحو التدريس، وقد كشفت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير الايجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس، كما بينت أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعاً لدى الطلبة، كما كشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الذكور، كما بينت وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في التفكير الإيجابي لصالح طلبة التخصص العلمي.

وقامت العبيدي (2013) بدراسة تهدف التعرف إلى طبيعة التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي،وقد طُبقت الدراسة على 200 طالب وطالبة من طلبة كليتي هندسة الخوارزمي والعلوم السياسية في جامعة بغداد، تم اختيارهم عشوائيا، واستخدمت الباحثة مقياسا التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي، كما أظهرت أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي

ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي، وإلى عدم وجود فروق بين الطلبة في نمط التفكير(الإيجابي والسلبي)تعزى لمتغيرات (الجنس، والتخصص الدراسي، والمرحلة الدراسة).

وفي دراسة أجرتها دندي (2013) هدفت التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة لدى المرشدين،وقد تكونت عينة الدراسة من 321 مرشداً ومرشدة في مدارس التعليم الأساسي والثانوي في محافظة دمشق، وتم استخدام مقياسا التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة، وقد انتهت الدراسة إلى أن نمط التفكير السائد لدى المرشدين النفسيين كان إيجابيا بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة، ووجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

أما دراسة السلطاني (2010) فقد هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الإيجابي للاعبين الشباب لكرة السلة، حيث تكونت عينة الدراسة من (14)لاعباً من لاعبي فريق نادي (ارادات) بكرة السلة في محافظة أربيل شمال العراق، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تحتوي كل مجموعة على (7) لاعبين ، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي واتباع المنهج الإرشادي النفسي لتحقيق الهدف من الدراسة، وقد بيّنت النتائج فعالية المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

أما دراسة بركات (2006) فقد سعت للتعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، حيث تألفت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة،وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة الى أن ما نسبته (40,5%) من أفرادالدراسة(ذكور وإناث) قدأظهروا نمطًا من التفكيرالإيجابي، منهم ما نسبته (40%) من الذكور و (16,5%) من الإناث ، كما بينت الدراسة وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات : الجنس وعمل الأم، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلبة أبناء الامهات غير العاملات، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات : التحصيل الأكاديمي ومكان السكن ، وعمل الأب ، ومستوى تعليم الأب والأم .

كما أجرى الرقب(2006) دراسة هدفت التعرف إلى درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي، وأثر ذلك على عملية صنع القرار، وطُبقت الدراسة على عينة عددها(93) عميد وعميدة، وبعد تطبيق مقياس مفهوم التفكير الإيجابي؛ توصلت الدراسة إلى أن مستوى فهم التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعاً لدى عمداء كليات الجامعات

الأردنية الرسمية، كما بيّنت وجود فروق بين الذكور والاناث لصالح الإناث، كذلك عدم وجود فروق وارتباط بين فهم التفكير الإيجابي وعملية صنع القرار لدى العمداء.

الدراسات الأجنبية:

قامت ليونتبولا(Leontopoulou,2015) بدراسة استهدفت تقييم أثر عدد من التدخلات التي يشيع استخدامها في علم النفس الإيجابي، وقد طُبّقت الدراسة على (40) شخص،تتراوح أعمارهم من 18-30سنه، منهم(35% إناث) و(65%ذكور) من سكان مدينة أثينا في شمال غرب اليونان، وتم استخدام بطارية التدخلات الشائعة في علم النفس الإيجابي، والتي تضمنت فيديو وثلاثة أنواع من التدريب وهي الشعور بالامتنان، وأفضل الطرق لحل المشاكل وتحديد الأهداف، وقد كشفت نتائج الدراسة عن تغييرات إيجابية ملحوظة بعد استخدام التدخلات، بالإضافة إلى ذلك فقد ارتفعت مستويات (الأمل، وإدراك الدعم الإجتماعي، والقدرة على التعامل مع التوترات والضغوطات الإجتماعية بنجاح.

كما أجرى سيلجمان وبارك وبترسون(Seligman, Park and Peterson, 2013) دراسة هدفها الكشف عن علاقة عدد من صفات الشخصية الإيجابية بالرضا عن الحياة، حيث طُبقت الدراسة على (5299) شخص، معظمهم من ولاية واشنطن، ولتحقيق غرض الدراسة تم استخدام قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين عدد من جوانب التفكير الإيجابي لدى الفرد وشعوره بالرضا عن حياته، كما بينت الدراسة وجود ارتباط ايجابي بين بعض جوانب التفكير الإيجابي مثل الشعور بالامتنان والحب والحماس.

وهدفتدراسة بويراز وليسي(Boyraz and Lighsey, 2012) التعرف فيما إذا كان إدراك الفرد التلقائي الإيجابي هو الذي يحكم أو يدير العلاقة بين الحدث الضاغط والمعنى من الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (232) من الطلبة،وقد تم الحصول على العينة من مختلف قوائم البريد الإلكتروني على الإنترنت، وذلك عن طريق إرسال دعوة للبريد الإلكتروني الخاص بالطالب، وقد بلغت النسبة الكبرى من المشاركين من العرق القوقازي بنسبة(74,6%) و (19%) من أصل إفريقي، أما باقي أفراد العينة فقد كانت من أعراق مختلفة، وقد بينت النتائج أن معارف الفرد التلقائية الإيجابية تدير العلاقة بين الحدث الضاغط والمعنى من الحياة عند الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من التفكير الإيجابي، وكما بينت النتائج سيطرة الأفكار الإيجابية في إدارة الأحداث الضاغطة بشكل فعّال، وإعطاء معنى كبير وإيجابي عن الحياة.

كما قامت فورسايث ووبوبو وناشه، ألركون وكونغ (Forsyth, Poppe, Naskh Alarcon and Kung, 2010) بدراسة تهدف إلى وصف التغيرات في التفكير الإيجابي والسلبي لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب، المقيمين في المستشفى، الذين تلقوا العلاج السلوكي المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (427) شخص من أمريكا، وقد تم استخدام مقياس الأفكار التلقائية أو الأتوماتيكية قبل استخدام البرنامج العلاجي وبعده، وقد بينت النتائج وجود تغيرات لدى المرضى في كل من درجة التفكير الإيجابي والسلبي، وبينت فعالية وأهمية الأفكار الإيجابية في تحسن وعلاج المرضى.

ثانياً: دراسات تتعلق بتقدير الذات

- الدراسات العربية:

أجرى عبد العزيز والشيخ (2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقته بسمات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من كليات (الآداب، الطب البيطري، التربية، المختبرات الطبية والهندسة)، وقد تم استخدام مقياس أيزنك المختصر للشخصية ، ومقياس كوبرسميث لتقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من نمط الشخصية (العصابية والذهانية) وتقدير الذات، وعلاقة ارتباطية موجبة بين نمط الشخصية (الإنبساطية) وتقدير الذات، وخلصت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في تقدير الذات تعزى لمتغير النوع الإجتماعي للطالب.

وقام النملة (2013) بدراسة هدفت الى فحص العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلّاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من طلاب جامعة الامام محمد بن مسعود الدّارسين باستخدام الإنترنت والطلاب الدارسين بالطريقة التقليدية، حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالب من الجامعة تم اختيارهم عشوائياً، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسي دليل تقدير الذات، ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، وأن الدراسة باستخدام الإنترنت لها دور فعّال في تحسين تقدير الطلّاب لذواتهم.

كما قام مجلي(2013) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعده في اليمن، حيث تكونت عينة الدراسة من (240) طالباً،وتم استخدام مقياس تقدير الذات ومقياس السلوك العدواني، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين تقدير الذات والسلوك

العدواني، وأن تقدير الذات العائلي وتقدير الذات المدرسي منبئان بالسلوك العدواني، كما أظهرت النتائج أيضاً أن تقدير الذات العائلي يُعتبر أكثر إسهاماً في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي.

وأجرى أبو غزال وجرادات (2009) دراسة هدفت إلى بحث علاقة أنماط تعلق الراشدين بتقدير الذات والشعور بالوحدة، وقد تكونت عينة الدراسة من (526) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من جميع كليات جامعة اليرموك، وقد تم استخدام مقاييس: أنماط التعلق، وتقدير الذات، والشعور بالوحدة، وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين نمط التعلق الآمن وتقدير الذات، أي أن تقدير الذات لدى الأفراد الآمنين أعلى مما هو لدى الأفراد القلقين، بالإضافة الى وجود علاقة سلبية بين نمط التعلق القَلِق بتقدير الذات،أي كلما ارتفع مستوى نمط القلق عند الأفراد يقل تقدير الذات لديهم.

في حين أن شاهين وحمدي (2007) قاما بإجراء دراسة تتألف من جانبين :وصفي وتجريبي، استهدفت الدراسة الوصفية معرفة العلاقة بين تقدير الذات والتفكير اللاعقلاني ، واشتملت العينة على (249) طالب وطالبة، منهم (19) ذكور و(130) من إناث من طلبة منطقة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، أما الدراسة التجريبية فاستهدفت استقصاء فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين درجة تقدير الذات لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (60) طالباً، نصفهم من الإناث والنصف الآخر من الذكور ممن كانت درجتهم على مقياس الأفكار العقلانية وغير عقلانية ومقياس تقدير الذات من أعلى الدرجات فوق منطقة القطع، حيث خلصت النتائج الوصفية إلى وجود علاقة جوهرية بين التفكير العقلاني ودرجة تقدير الذات لدى الطلبة ذكورا وإناث، كما أظهرت النتائج التجريبية وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المتبع في الدراسة .

كما أجرت ملص (2007) دراسة استهدف التعرف إلى علاقة تقدير الذات بالرّهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، حيث تكونت العينة من (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس تقدير الذات و مقياس الرهاب الاجتماعي لدراسة العلاقة بينهما، وبينت النتائج وجود علاقة بين تقدير الذات والرهاب الإجتماعي، وإلى وجود فروق مهمة بين طلبة الجامعة الأردنية في مستوى تقدير الذات حسب الكلية (العلمية أو الإنسانية).

وقام العطوي(2006) بدراسة استهدفت التعرف إلى أثر أنماط التنشئة الأسرية على تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية، وقد تكونت العينة من (660) طالباً وطالبة، (300)طالب و(360) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد تم استخدام مقياس التنشئة الأسرية ومقياس تقدير الذات لتحقيق أغراض الدراسة، وتوصلت الى نتائج وجود أثر لنمط تنشئة الأب أو الأم (المتسلط، الديموقراطي، والمهمل) على تقدير الذات، وإلى عدم وجود فروق في درجة تقدير الذات تبعاً للنوع الإجتماعي.

كماأجرى جرادات (2006) دراسة استهدفت التعرف إلىتأثير الجنس والمستوى الدراسي على تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت العينة من (397) طالب وطالبة، ولتحقيق أغراض لدراسة تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات، وقد بيّنت النتائج عدم وجود فروق في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، تعزى للجنس أوالمستوى الدراسي.

وقام الزعبي(2005) بدراسة استهدفت دراسة العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات عند طلاب الصفين الأول والثالث ثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (390) طالب وطالبة من محافظة درعا في سوريا، منهم (200) طالباً وطالبة من الأول الثانوي و (190) من طلبة الثالث ثانوي، وقد تم استخدام مقياس (بك) للإكتئاب ومقياس تقدير الذات، وقد بيّنت النتائج وجود علاقة سالبة بين متوسط درجات الاكتئاب ومتوسط درجات تقدير الذات، كما بيّنت النتائج أن الإناث أكثر إكتئاباً من الذكور وأقل تقديراً لذواتهم والعكس صحيح.

- الدراسات الأجنبية:

قام تاجاي (Tagay, 2015) دراسة استهدفت اختبار ما إذا كان هناك علاقة سببية بين اضطرابات التواصل وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (414) طالب وطالبة، منهم(290) إناث، و(124) ذكور، من الذين يدرسون في أقسام مختلفة من كلية التربية في جامعة محمد عاكف إيرسوي Mehmet Akif Ersoy University.، وقد تم استخدام مقاييس: اضطرابات التواصل، والنسخة لمختصرة من اختبار كوبرسميث لتقدير الذات، ومقياس الرضا عن الحياة، وقد بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ايجابية قوية بين مستويات التواصل وتقدير الذات والرضا عن الحياة، أي كلما كانت نوعية التواصل جيدة ارتفع تقدير الذات ومستوى الرضا عن الحياة عند الشخص.

كما قامت باكويتّي، براسارد، جويرن، جيفايلر وبيودون (Paquette, Brassrard Guerin Chevalier and Beaudoin, 2014) بدراسة هدفت معرفة تأثير برامج المغامرة التطويرية الخارجية على تقدير الذات لدى طلبة الجامعات، في أمريكا الجنوبية، وكانت هذه الدراسة شبه تجريبية، وقد بلغ عدد المشاركين (84) حيث اشتملت الدراسة على نوعين من الاختبارات قبلية وبعدية، إضافة إلى اختبار تقدير الذات، وقد بينت النتائج وجود علاقة إيجابية مرتفعة لتأثير البعد الرياضي في المغامرة على تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى تقدير الطالب لذاته.

كما أجرى الخطيب وأبوشهاب (Alkhateeb and Aboshihab,2014) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المدارس الابتدائية العربية الأمريكية، وبلغ عدد أفراد العينة (123) طالب من الذكور والإناث، منهم (65) ذكور و (58) إناث، الذين تتراوح أعمارهم من (6-12) سنة،وتم استخدام قائمة (ما الذي أعتقده حول تقديري لذاتي)، وقد تم تطوير القائمة في الولايات المتحدة الأمريكية ،أشارت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، أي كلما ارتفع تقدير الطالب لذاته ؛ ارتفع مستوى تحصيله الدراسي، وبينت أيضاً النتائج أن الطلاب يميلون لأن يكون لديهم نمط صحي إيجابي من تقدير الذات.

وقام يورا (Yorra, 2014) بدراسة هدفت إلى تحديد العوامل التي تؤثر على كفاءة الذات وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثالثة من كلية الصيدلة، وبلغ عدد العينة (399)، حيث تم اختيار خمسة من الكليات والمدارس في منطقة نيوانجلند، وقد تم استخدام مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ومقياس الكفاءة الذاتية العام، وبينت النتائج بأن الطلاب الحاصلين على معدل تراكمي من (جيد – جيدجدا) قد حصلوا على مستويات عالية من تقدير الذات والكفاءة الذاتية، كما أن العِرق أيضاً ارتبط بمستويات تقدير الذات والكفاءة الذاتية.

ثالثاً: دراسات تتعلق بأسلوب العزو

- الدراسات العربية:

أجرى الهران وآخرون (2015) دراسة هدفت التعرف إلى أسلوب العزو بأبعاده الثلاث لدى لاعبي المنتخبات الوطنية الكويتية الفردية والجامعية من الذكور والإناث، اشتملت العينة على (146) لاعباً ولاعبة منهم (73) لاعباً و(73) لاعبة، كان من بينهم (98) لاعب ولاعبة في الألعاب الجامعية و(48) لاعب ولاعبة في الألعاب الفردية،وقدتم اختيار العينة بالطريقة القصدية

، وتم تطبيق مقياس أسلوب العزو للرياضيين من إعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج أن أسلوب العزو لدى المنتخبات الرياضية الكويتية كان داخلياً، كما بينت عدم وجود فروق بين اللاعبين في أسلوب العزو تبعاً للنوع الإجتماعي ونوع اللعبة.

كما قام غباري وآخرون (2012) بدراسة كان الهدف منها استقصاء أنماط العزو السببي لخبرات النجاح والفشل لدى الطلبة الجامعيين حسب متغيري الجنس ومدى الحرية في اختيار التخصص، وتكونت عينة الدراسة من (498) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية حسب الشعب المطروحة في جامعة الزرقاء الخاصة، وقد تم استخدام مقياس مقياس العزو السببي ل (ليفكورت) Lefcurt، وتوصلت الدراسة لنتيجة أن أفراد العينة عزوا النجاح إلى عوامل داخلية مثل القدرة والجهد، بينما عزوا الفشل إلى عوامل غير مستقرة مثل : الجهد والحظ ومساعدة الآخرين، كما بينت النتائج عدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس في أنماط العزو السبب للنجاح والفشل .

وقامت كريم (2011) بإجراء دراسة استهدفت التعرف إلى معرفة العلاقة بين عوامل عزو النجاح والفشل الدراسيين وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي في مدينة تيزي وزو في الجزائر، وأيضا هدفت الدراسة إلى محاولة معرفة مدى وجود علاقة بين العوامل التي يعزو إليها التلميذ نجاحه أو فشله الدراسي من جهة؛ وتقدير الذات عند التلميذ المقبل على اجتياز امتحان الثانوية العامة من جهة أخرى, تكونت العينة من (112) تلميذ ناجح و(112) تلميذ راسب، وبينت النتائج وجود علاقة بين العوامل الداخلية والخارجية لعزو النجاح والفشل وتقدير الذات، فالتلاميذ الناجحين أظهروا نمط العزو الداخلي وتقدير ذات أعلى من الفاشلين الذين أظهروا نمط العزو الخارجي.

وقامت بوالليف (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين مركز الضبط والتفوق الدراسي، من خلال المقارنة بين عينتين مختلفتين من (طلبة العلوم الإجتماعية، وطلبة العلوم الطبية) من جامعة باجي مختار في عنابة، حيث تكونت عينة الدراسة من(70)طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم الإجتماعية و(110) طلاب من طلبة كلية العلوم الطبية، ليكون مجموع عينة الدراسة (180)، وقد تم استخدام اختبار روتر Rotter لمركز الضبط، وخرجت الدراسة بنتائج وجود علاقة ارتباطيه بين مركز الضبط والتفوق الدراسي، كذلك وجود فروق بين طلبة العلوم الإجتماعية وطلبة العلوم الطبية في مركز الضبط يُعزى لمتغير التخصص الجامعي وذلك بأن طلبة العلوم الطبية كانوا أكثر ميلا للعزو الداخلي من طلبة العلوم الإجتماعية.

وأجـرت شـهاب (2010) دراسـة اسـتهدفت التعـرف إلـى موقـع الضـبط لـدى المرشـدين التربـويين فـي مركـز محـافظ نينـوى فـي مدينـة الموصـل، وعلاقتـه بـبعض المتغيـرات كـالجنس والخدمـة الوظيفيـة، تكونـت عينـة الدراسـة مـن (100) مرشـد ومرشـدة فـي المـدارس المتوسـطة الإعداديـة بواقـع (50) مرشـداً و(50) مرشـدة، وقـد تـم اسـتخدام مقيـاس روتـر (1954)، وبينـت النتائج أن المرشدين التربويين أظهروا توجهاً نحو أسلوب العزو الداخلي، وكذلك وجود فروق في موقع الضبط (الداخلي والخارجي) تبعاً لمتغيري (الجنس والخدمة الوظيفية).

كما أجرت بكير(2001) دراسة استهدفت إلى فحص أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبـات الصـف الأول ثـانوي، وقد تألفت عينة الدراسة من (32) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي فـي مدرسـة تـلاع العلـي الثانوية الحكومية للبنات، وتم تقسيم العينة لمجموعتين، والمجموعـة التجريبيـة وتتكـون مـن (16) طالبة، والمجموعة الضابطة من(16) طالبة، وقد تم تطبيق مقياس التحكم بالغضب ومقياس مركز الضبط قبل التدريب على ضبط الذات وبعد انتهاء التدريب، وقد أظهـرت النتـائج وجـود فـروق فـي مسـتوى مركزيـة الضـبط بـين المجموعـة التجريبيـة والمجموعـة الضـابطة لصـالح المجموعـة التجريبية التي أصبحت أكثر توجهاً نحو مركز الضبط الداخلي.

- الدراسات الأجنبية:

قـام تافـاكوليزاده وكافـام (Tavakolizadeh and Qavam, 2011) بدراسـة هـدفت إلى اثبات فاعلية تعليم استراتيجيات الـتعلم الذاتيـة علـى أسـاليب العـزو لـدى الطلبـة، ، تألفـت عينـة الدراسة من (30) طالب من طلاب التربية والتعليم فـي مدينـة مشـهد فـي إيـران، حيـث تـألفت مـن (15) طالب في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم اختيـار العينـة بالطريقـة العشـوائية العنقوديـة، وتـم تطبيـق برنـامج لـتعلم اسـتراتيجيات الـتعلم الذاتيـة ومقيـاس أسـاليب العـزو لتحقيـق غرض الدراسة، وبينت النتائج أن الطلاب ذوي العزو الداخلي قد نسبوا نتـائج الأحـداث الإيجابيـة والسلبية لأنفسهم وأن التدريب على استرتيجيات التعلم الذاتية تُخَفّض من أنمـاط العـزو التشـاؤمية وتزيد من نمط العزو الداخلي عند الطلاب.

وقامـت موسـالانيجاد (Mosalanejad, 2010)بـإجراء دراسـة هـدفت إلـى تقيـيم التـأثير النفسي للتعلم المختلط في الطالب، حيث أن هذه الدراسة شبه تجريبية، وشـارك فيهـا(41) طالـب، شملت جميع طلبة جامعة العلوم الطبية في جاهروم الكائنة في تركيا، موزعين على مجموعتين تم اختيارهم عشوائياً، المجموعة الأولى: تجريبية، تلقت تعليم مختلط أو مزدوج، والأخـرى ضـابطة تلقت تعليم تقليـدي، وتـم اسـتخدام اختيـار نيـو للشخصـية (Neo Personality Test (Neo

واختبار قياس العزو Attribution Measurement Test، وأشارت النتائج إلى وجود تفاعل وعلاقة إيجابية بين أنماط العزو وأنماط التعلم وبين درجات التحصيل الأكاديمي، فالطلاب الذين تلقوا أكثر من وسيلة للتعلم فإنهم يكتسبوا معارف أكثر، وأظهروا نمط العزو الداخلي ورفع في مستوى تحصيلهم الأكاديمي بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

أما دراسة دونّل وآخرون (Donnell,Chang, and Miller, 2010) فقد هدفت إلى محاولة إثبات علاقة بين الشعور بالاستقلال الذاتي والعمليات المعرفية وربطها بأنماط النجاح والفشل ودورها في إنشاءإحساس ذاتي بالرفاهية أو السعادة، وقد تكونت عينة الدراسة من (141) طالب جامعي في جامعة سياتل التي تقع شمال غرب المحيط الهادئ، منهم (69%)إناث تتراوح أعمارهم من (17- 21) سنة، وقد تم استخدام دليل السعادة لفوردايس (Fordyc PsycHap Inventory) واستبانه أسلوب العزو (Attribution style Questionnaire ASQ)، حيث خلصت الدراسة إلى ارتباط العزو الداخلي بالشعور بالسعادة، واستخدام نمط التفسير الإيجابي في تفسير الأحداث التي يمر بها.

رابعاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات

أجرت عبدالعزيز(2011)دراسة هدفت إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطيه بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض المتغيرات المتمثلة في الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي، حيث تكونت العينة من (200) طالب من جامعة بشار في سوريا، واستخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي والسلبي من إعداد الباحث، ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيهإيجابية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع لدى الطلبة،وبالتالي فإن الطلبة الذين لديهم نمط تفكير إيجابي يتميزون بتقدير ذات مرتفع حول ذواتهم، أما الطلبة الذين لديهم نمط تفكير سلبي فلديهم تقدير ذات منخفض حول ذواتهم, كما أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمُتغير التخصص الدراسي والتي تمثلت في التخصصات الآتية: الهندسة المعمارية، واللغة الفرنسية، والعلوم الإقتصادية.

أما دراسة باسير وهل (Besser and Hill, 2012)فقد هدفت إلى فحص ما إذا كانت سمات الشخصية الإيجابية من التفاؤل والأمل والسعادة يمكن أن ترتبط بمستويات الضغط النفسي(كالضغط والاكتئاب والقلق والاكتئاب) والضعف الوظيفي وتقدير الذات، وطبقت الدراسة على (217) طالب وطالبة اسرائليين خلال الفصل الدراسي الأول، حيث تم مراقبة لمدة نصف سنة على ثلاثة فترات، وتبين أن لسمات الشخصية الإيجابية من التفاؤل والأمل والسعادة دور فعّال في حماية الفرد من العواقب الوخيمة للتوتر والضغوط النفسية وتقدير الذات المرضي أو المتدني.

الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الايجابي وأسلوب العزو

قام نبيل وشويعل(2014) بدراسة هدفت التعرف إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل التشاؤم ومركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (162) طالب وطالبة، بواقع (98) طالبة، و(64) طالب من ثلاث جامعات : جامعة الجزائر، وجامعة سعد دحلب بالبليدة، وجامعة يحي فارس بالمدية، وقد تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم ل لديمبر ومقياس مركز الضبط لروتر ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وخلصت الدراسة إلى نتيجة وجود علاقة سالبة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي أي كلما ارتفع التفاؤل والتفكير بإيجابية قل التوجه نحو مركز الضبط الداخلي لدى الشخص في تفسيره لنتائج المواقف.

كما أجرى بانّل وكلاكسون (pannells and Claxton, 2008)دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين السعادة والأفكار الإبداعية ومركز التحكم، حيث تألفت عينة الدراسة من (171) طالباً جامعياً في ، وتم استخدام أداة قائمة اكسفورد للسعادة، ومقياس السلوك الإبداعي لرنكو، ومقياس مركز التحكم لروتر، وتم استخلاص نتيجة أن هنالك فروق مهمة وواضحة على مقياس السعادة للأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي بالمقارنة مع الآخرين ذوي مركز الضبط الخارجي.

كما أجرت جيناكوس(Gianakos, 2002)دراسة استهدفت محاولة فحص تأثير دور أربع سمات للشخصية وهي (الجنس، والدور الاجتماعي، والرغبة الاجتماعية ومركز التحكم)في التعامل مضغوط العمل، حيث تكونت عينة الدراسة من (208) من الكبار العاملين، منهم (154) إناث و (54) ذكور من الأمريكان الأوروبيين، (90.4%) من خلفيات الطبقة العاملة، وقد أشارت النتائج إلى أن وجهة مركز التحكم الداخلي تتنبأ بطلب المساعدة واستخدام التفكير الإيجابي عند التعرض لضغوط العمل، بالمقارنة مع الآخرين الذي يُتوقع أنهم استقالوا من العمل أو اتجهوا لتعاطي الكحول هرباً من أو للتخفيف من ضغوط العمل.

- الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو:

قامليسون وآخرون ليسون، سياروتشي وليفن (leeson, Ciarrochi and Heaven, 2008) بدراسة هدفت إلى تقييم تأثير طولي للأمل، وتقدير الذات، وأسلوب العزو الإيجابي في الأداء المدرسي، حيث تعتبر هذه الدراسة طولية بتصميمها وامتدت 3 سنوات، واشتملت عينة الدراسة على (784) طالب، وقد كان جميع الطلاب المشاركون من شباب مدينة (ولونغونغ) التي تقع جنوب سيدني في ولاية نيوساث ويلز في استراليا، وقد كان المشاركين من طلاب السنة

الأولـى فـي المدرسـة الثانويـة، مـنهم (382) مـن الـذكور و(394) مـن الإنـاث، وتقلـص عـدد المشـاركين حتـى نهايـة 3 سـنوات إلـى (639) طالـب، مـنهم(316) مـن الـذكور، و(323) مـن الإناث، وبالتالي فقد بلغت نسبة المتابعة ما يمثل (82%) من العينة، ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقاييس القدرة اللفظية والعددية، ومقياس الأمل للأطفال، ومقياس تقدير الذات ومقياس أنماط العزو للأطفال، وبينت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في معدل الدرجات تعزى للإناث، وبينت النتائج أيضا ارتفاع أداء الطلبة ذوي التفكير الإيجابي والأمل وتقدير الذات المرتفع وأسلوب العزو الإيجابي.

أجـرى شـوجرين وآخـرون (Shogren etal.,2006) دراسـة اسـتهدفت الكشـف عـن العلاقات بين الأمل والتفاؤل ومركز التحكم وتقرير الذات والرضا عن الحياة، حيث تكونت عينـة الدراسة من (285)شخص من ولاية كنساس State Kansas تم تقسيمهم في مجموعتين : تجريبية وضابطة، حيث تحتوي كل مجموعة على عدد من الطلاب ذوي صعوبات إدراكية ومعرفية، وقد تم استخدام مقاييس: التفكير الايجابي، وتقدير الذات، ومركز التحكم، والرضا عن الحياة لتحقيق الغرض من الدراسة، وبينت النتائج أن علم النفس الإيجابي فعال مع الطلاب ذوي الصعوبات وفعال أيضا مع الطلاب الذين ليس لديهم أي صعوبات معرفية، ومن نتائج الدراسة أيضاً أن مركز التحكم الداخلي والتفاؤل أو الإدراك الايجابي والأمل إضافة إلى تقدير الذات المرتفع جميعهم تربطهم علاقة وثيقة بشكل ايجابي, حيث أن الطلاب ذوي مركز التحكم الداخلي وتقدير ذات مرتفع لديهم قدر أكبر من التفاؤل والأمل.

تعقيب على الدراسات السابقة

بعد البحث المستمر والتنقيب عن الدراسات العربية والأجنبية- حسب علم الباحثة وتلك الموجودة على مواقع البحث الإلكتروني- تبين أن عددا قليل من الدراسات ركز على علاقة التفكير الإيجابي بتقدير الذات وأسلوب العزو، أما عربياً فلم يتم الحصول على أية دراسة جمعت بين متغير التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو، وقد تم استخدام أحد العناصر التي تدل على التفكير الإيجابي في عدد من الدراسات كالتفاؤل أو السعادة وعلاقتها بأحد المتغيرين أو كلاهما للاستدلال على ما يؤكد أو يعارض نتائج الدراسة الحالية، مما يؤكد الحاجة إلى إجراء المزيد من البحث والدراسات حول تفسير العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى هذه الشريحة المهمة من المجتمع من طلبة الجامعات، حيث بهذه المرحلة يكتسب بها الطالب العديد من المعارف والمهارات التي تؤهله للحياة بسعادة .

ومن ناحية أخرى، بينت نتائج الدراسات فعالية التفكير الإيجابي وعلاقته الإرتباطية الإيجابية مع عدد من المتغيرات الهامة كالتوافق الدراسي، ومهارات التواصل المدركة وجودة الحياة، فضلاً عن البرامج العلاجية القائمة على التفكير الإيجابي.

- ومن الناحية النظرية هناك علاقة بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي كما أشارت إليها دراسة حنان(2012).

- كما أن هناك تأثير لأسلوب العزو على التفكير الإيجابي كما أشارت إليه دراسات بانيل وكلاكسون (pannells and Claxton, 2008) وجياناكوس(Gianakos, 2002).

- كما أن هناك احتمال تأثير للتفاعل المشترك بين تقدير الذات وأسلوب العزو في درجة التفكير الإيجابي ومن الدراسات التي بحثت هذا التفاعل دراسة ليسون وآخرون (leeson, et al., 2008) بالإضافة إلى دراسة شوغرين وآخرون (Shogren, etal.,2006)

الفصل الثالث :

إجراءات الدراسة

- منهجية الدراسة
- المشاركون
- أدوات الدراسة
- إجراءات تطبيق الدراسة
- المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل وصف لمنهجية الدراسة المستخدمة، بالإضافة إلى وصف للمشاركين في الدراسة، كما ويتناول وصفاً للأدوات التي استخدمت للإجابة على أسئلة الدراسة، ودلالات الصدق والثبات لهذه الأدوات، وطرق تصحيحها، بالإضافة إلى وصف إجراءات تطبيق الدراسة والمعالجات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

أولاً: منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يُعد مناسباً لطبيعة الدراسة الحالية ولتحقيق الغرض من الدراسة، إذ تهدف إلى التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من تقدير الذات وأسلوب العزو لدى طلبة الجامعة الأردنية.

ثانياً: المشاركون

بلغ عدد المشاركون في هذه الدراسة (500) طالب وطالبة من مختلف الكليات العلمية والإنسانية والسنوات الدراسية من طلبة الجامعة الأردنية، حيث تم اختيارهم بالطريقة المتاحة؛ لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أغراض هذه الدراسة، والجدول رقم (1) يبين وصف للمشاركين تبعاً لبعض المتغيرات، علماً بأن المتغيرات المستخدمة في أسئلة الدراسة هي: النوع الإجتماعي (ذكر، أنثى) ونوع الكلية (علمية، انسانية) فقط، أما متغير(السنة الدراسية) فقد أُستخدم لغاية وصف العينة فقط .

جدول رقم (1) توزيع الأفراد المشاركون في الدراسة حسب متغيرات (التفكير الإيجابي، تقدير الذات وأسلوب العزو)

المتغير		العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	158	%31.6
	انثى	342	%68.4
	المجموع	500	%100
السنة الدراسية	أولى	41	%8.2
	ثانية	56	%11.2
	ثالثة	150	%30
	رابعة	235	%47
	خامسة	18	%3.6
	المجموع	500	%100
نوع الكلية	علمية	258	%51.6
	انسانية	242	%.48.4
	المجموع	500	%100

يتضح من الجدول (1) السابق بأن توزيع المشاركين حسب متغير **النوع الاجتماعي** في أن نسبة الذكوربلغت(31.6%),بالمقارنة مع الإناث إذ بلغت نسبتهن في الدراسة (68.4) , أما متغير **السنة الدراسية** فقد طُبقت أعلى نسبة من المشاركين من طلبة السنة الرابعة إذ بلغت 47% يليها طلبة السنة الثالثة بنسبة (30%) ثم طلبة السنة الثانية بنسبة (11.2%) يليها طلبة السنة الأولى إذ بلغت نسبهم في العينة (8.2%)، وأخيراً طلبة السنة الخامسة بنسبة (3.6%) , أما بالنسبة لمتغير **نوع الكلية** فقد بلغت نسبة طلبة الكليات العلمية (51.6%) , أما طلبة الكليات الإنسانية فقد بلغت نسبتهم في الدراسة (48.4%).

- أدوات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام ثلاث أدوات وهي :

الأداة الأولى : مقياس التفكير الإيجابي

الأداة الثانية : مقياس تقدير الذات

الأداة الثالثة : مقياس أسلوب العزو

وفيما يأتي وصف لكل أداة من أدوات الدراسة :

الأداة الأولى: مقياس التفكير الإيجابي

تم استخدام مقياس التفكير الايجابي الذي طوره إبراهيم عام (2008)، حيث خضع المقياس لعدد من التعديلات منها تعديل ابراهيم عام(2011) وتعديل الباحثة إيمان دندي عام (2013)، وتم استخدام المقياس المعدل للباحثة دندي (2013) في الدراسة الحالية.

كان المقياس الأصلي يتكون من (110) فقرات تقيس أساليب تفكير الفرد وطرقه في التعامل مع مختلف المواقف الإجتماعية التي تواجهه، ولكن مع تعديل المقياس تقلصت عدد الفقرات الى (96) فقرة، حيث تتم الإجابة عن الفقرات بالإشارة إلى ما تنطبق على الشخص واتجاهه نحوها، حيث أن كل فقرة مقسمة الى قسمين هما (أ و ب) أحدهما إيجابي والآخر سلبي(دندي، 2013).

يحتوي المقياس على (10) أبعاد لتمثل السمات المميزة للأشخاص ذوي التفكير الإيجابي، والتي اصبحت بعد التعديل كالآتي:

1- التوقعات الايجابية والتفاؤل: يشمل هذا البعد(9) عبارات في المقياس هي: (1-2-3-4-5-6-7-8-9)
2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا : يشمل هذا البعد (9) فقرات هي: (10-11-12-13-14-15-16-17-18)
3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: ويشمل هذا البعد على (7) عبارات هي : (19-20-21-22-23-24-25)
4- الشعور العام بالرضا : يتكون هذا البعد من (10) عبارات هي: (26-27-28-29-30-31-32-33-34-35)

5- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: يتألف هذا البعد من (10) فقرات هي :
(36-37-38-39-40-41-42-43-44-45)

6- السماحة والأريحية : يتكون هذا البعد من (10) فقرات هي :
(46-47-48-49-50-51-52-53-54-55)

7- الذكاء الوجداني : يتكون من (9) فقرات هي :
(57-58-59-60-61-62-63-64)

8- تقبل غير مشروط للذات : يتكون من (15) فقرة كالآتي :
(65-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79)

9- تقبل المسؤولية الشخصية : يشمل على (8) فقرات هي :
(80-81-82-83-84-85-86-87)

10- المجازفة الايجابية : يتكون من (9) فقرات هي (88-89-90-91-92-93-94-95-96) (دندي، 2013)

طريقة تصحيح المقياس :

يحصل المفحوص على درجتين عند الإجابة في القسم الإيجابي بينما يحصل المفحوص على درجة واحدة عند الاجابة في القسم السلبي، حيث تبلغ الدرجة العليا على مقياس التفكير الإيجابي (192) وأن أدنى درجة على المقياس تبلغ (96) لتعبر عن أدنى مستوى من التفكير الإيجابي، ويبين الجدول رقم (1) مفتاح التصحيح لمقياس التفكير الإيجابي:

الجدول(2) مفتاح تصحيح مقياس التفكير الإيجابي (دندي، 2013)

المقياس	الدرجة دنيا	الدرجة العليا	الدرجات	التفكير
الدرجة الكلية	96	192	69- وأقل من 120	سلبي جداً
			120- وأقل من 144	سلبي
			144- وأقل من 168	إيجابي
			168- وأقل من 192	إيجابي جداً

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي :

تحققت دندي(2013) من صدق المقياس وثباته والتأكد من صلاحيته للتطبيق، على عينة من سوريافي محافظة دمشق، وقد تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى وصدق

الاتساق الداخلي الذي بيّن أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد من أبعاده (0.45-0.79) والتي تشير الى معاملات ارتباط مرتفعة نسبياً، والصدق التمييزي، وقد قامت دندي أيضاً بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الثبات بالإعادة، ومعامل كرونباخ ألفا والذي بلغ(0.888) مما يدل على نسبة ثبات مرتفعة، وثبات التجزئة النصفية والذي بلغ (0.852).

نظراً لأن المقياس تم تطبيقه على عينة في محافظة دمشق، تم استخراج صدق المحتوى لعينة البحث الحالية، حيث تم عرض المقياس على عدد من اختصاصي علم النفس واختصاصي الإرشاد النفسي لعدد من الجامعات الأردنية، وقد نال المقياس على اتفاق أغلبية المحكمين على ابقاءه كما هو. (انظر الملحق رقم (1) للإطلاع على أسماء المحكمين الأردنيين)

وللتأكد من صلاحية المقياس على المشاركين في الدراسة الحالية، تم توزيع المقياس على عينة إستطلاعية تألفت من (20) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2016-2017، وقد تم اختيارهم بطريقة متاحة، وتم تقديم تعليمات للطلبة بالطلب منهم بتقديم أي استفسار أو سؤال عن أي غموض في الفقرات إن أُحتيج لذلك.

وقد تم التحقق من ثبات المقياس على الدراسة الحالية باستخدام استخراج معادلة كرونباخ ألفا للمقياس على المشاركين، وقد بلغت (0.878) وهذا يدل على نسبة ثبات مرتفعة.

الأداة الثانية : مقياس تقدير الذات

تم استخدام مقياس تقدير الذات الذي طوره (الدريني وآخرون،1984)، والذي يهدف الى معرفة مدى تقدير الفرد لذاته.، حيث يتكون المقياس من (30) فقرة بعضها إيجابي والآخر سلبي.

طريقة تصحيح المقياس :

يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بحساب المجموع الكلي لإجابات المفحوص على فقرات المقياس وتصحح الإجابات بإعطاء وزن لكل اختيار كالتالي:

الاختيارات : (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً - أبداً)، ويحصل المفحوص على وزن(5) إذا كانت اجابته على اختيار (دائماً) وبالتدريج تصبح الدرجات كالتالي : (5-4-3-2-1) باستثناء العبارات السلبية :(1 ،3، 4، 7، 15، 16، 20، 23 ، 25 ،28)حيث يتم تقديرها بالإتجاه المعاكس.

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

قام الدريني وآخرون عام (1984) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي، وقد تراوحت معاملات الترابط بين(0.48 و 0.82) عند مستوى دلالة (0.01)، وباستخدام صدق المحتوى، وأيضاً تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام الثبات بالإعادة وقد بلغ معامل الثبات بالإعادة (0.92) عند مستوى دلالة (0.01)، كما بلغت درجة ثبات المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا(0.94)وهذا يدل على ثبات عالٍ للمقياس.

ونظراً لأن المقياس قد طُبق على عينة من دمشق، تم استخراج صدق المحتوى للدراسة الحالية، حيث تم عرض المقياس على عدد من اختصاصي علم النفس واختصاصي الإرشاد النفسي لعدد من الجامعات الأردنية، للتحقق من ملائمة المقياس للاستخدام على طلبة الجامعة الأردنية، وقد نال المقياس على اتفاق أغلبية المحكمين على ابقاءه كما هو. (انظر ملحق رقم 1 للاطلاع على أسماء المحكمين الأردنيين)

وقد تم استخراج معامل كرونباخ ألفا لعينة البحث الحالية وقد بلغت (0.803) وهذا أيضاً يدل على ثبات عالٍ. (انظر للملحق رقم (2) للاطلاع على مقياس تقدير الذات)

الأداة الثالثة : مقياس أسلوب العزو

تم استخدام مقياس مركز العزو الذي طوره روترز(Rotter's,1966) والذي قام عيسى(2016) بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وبتقنينه وتطبيقه على عينة من المجتمع الأردني؛ وذلك بهدف قياس مركز العزو الذي ينسب إليه الفرد أسباب الأحداث التي يمر بها، ويتكون المقياس من (6) فقرات، (5) منها إيجابية وواحدة سلبية .

طريقة تصحيح المقياس:

يستجيب المفحوص على الفقرات كالتالي : (أوافق بشدة = 1, أوافق = 2, لا أوافق = 3, لا أوافق بشدة =4) للفقرات الإيجابية و تعكس الدرجات للفقرة السلبية، حيث تكون الدرجة الكلية العليا على المقياس(24) والدرجة الدنيا (6)، إذ إن الدرجة (6) تشير إلى ميل المفحوص الكامل للعزو الخارجي و الدرجة (24) تشير إلى ميل المفحوص الكامل للعزو الداخلي.

الخصائص السيكومترية لمقياس مركز العزو:

قام عيسى(2016) بالتحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى، والتحقق من ثبات المقياس من خلال الثبات بالإعادة حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (0.563) وهي درجة ثبات مقبولة، كما بلغت درجة ثباتالمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا (0.621).

أما بالنسبةلثبات المقياس على المشاركين في الدراسة الحالية ، فقد تم استخدام معامل كرونباخ ألفا وقد بلغ (0.621) وهي درجة مقبولة. انظر للملحق رقم (4) للاطلاع على مقياس مركز العزو).

- اجراءات تطبيق الدراسة:

تم جمع الأدوات الثلاث في كراسة واحدة، وبعد اخذ كتاب رسمي من قسم علم النفس في الجامعة الأردنية تم تطبيق المقاييس في نفس الوقت وعلى نفس الطلبة المشاركين من طلبة الجامعة الأردنية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2015-2016، حيث تم تطبيق ما يقارب 60% من المشاركين على طلبة شعب مساق العلوم العسكرية في الجامعة الأردنية، فهي من المساقات التي يتحتم على كل طالب من طلبة الجامعة الأردنية أن يحصل على النجاح فيها، أما باقي العينة فقد تم جمعهم من مختلف كليات الجامعة الأردنية,واستغرق الطلبة للإجابة على الاستبانات خلال وقت تراوح من (20 - 55) دقيقة،وذلك خلال مدة بلغت4 أسابيع، وبعد ذلك تم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS إصدار رقم(16).

- المعالجات الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- لوصف العينة تم استخدام : التكرارات والنسب المئوية
- للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام : المتوسطات والانحرافات المعيارية
- للإجابة عن السؤال الثاني والثالث تم استخدام: اختبار (ت) Indepenent sample T test .

- للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام : معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المتغيرات الثلاث(التفكير الايجابي, تقدير الذات, أسلوب العزو) و اختبار مانوفا MANOVA
- للإجابة عن السؤال الخامس :تم استخدام :اختبار معامل الانحدار Regression

الفصل الرابع

النتائج

- نتائج السؤال الأول
- نتائج السؤال الثاني
- نتائج السؤال الثالث
- نتائج السؤال الرابع
- نتائج السؤال الخامس

الفصل الرابع

النتائج

فيما يأتي عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، والذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية.

أولاً: نتائج السؤال الأول

- ما هو مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى طلبة الجامعة الأردنية تبعاً للنوع الاجتماعي ونوع الكلية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم إجراء مجموعة من الإحصاءات الوصفية، لمعرفة طبيعة توزيع الدرجات على متغيرات الدراسةوهي (التفكير الإيجابي، تقدير الذات وأسلوب العزو)، مبين في الجدول رقم (3)

جدول رقم (3) الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة(التفكير الإيجابي، تقدير الذات وأسلوب العزو)

متغيرات الدراسة	التصنيف الفرعي	العدد ؤ	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط	الإنحراف المعياري
التفكير الإيجابي	ذكور	158	124	189	167.14	12.17
	إناث	342	125	191	166.31	11
	علمية	258	124	191	165.9	11.29
	إنسانية	242	125	189	167.3	11.54
تقدير الذات	ذكور	158	75	141	113.26	13.01
	إناث	342	70	140	115.73	11.62
	علمية	258	70	140	114.8	11.95
	إنسانية	242	75	141	115.9	12.31
درجة العزو الداخلي	ذكور	158	8	22	16.09	3
	إناث	342	7	24	15.77	2.81
	علمية	258	8	23	15.9	2.81
	إنسانية	242	7	24	15.78	2.95

يتضح من الجدول(3) السابق أن متوسط الذكوربالنسبةلمتغير التفكير الإيجابي قد بلغ (167.14) والانحراف المعياري (12.17)، بينما بلغ متوسط الإناث على متغير التفكير الإيجابي (166.31) بانحراف معياري (11)، أما بالنسبة لمتغير تقدير الذات فقد بلغ متوسط الذكور (113.26) بانحراف معياري (13.01)، بينما بلغ متوسط الإناث (115.73) بانحراف معياري (11.62)، أما متغير درجة العزو الداخلي فقد بلغ متوسط الذكور(16.09) بانحراف معياري (3) أما متوسط الإناث فقد بلغ (15.77) بانحراف معياري (2.81).

أما بالنسبة للتفكير الإيجابي تبعا لنوع الكلية فقد بلغ متوسط العينة ذوي الكليات العلمية (165.9)بانحراف معياري بلغ (11.29)، أما ذوي الكليات الإنسانية فقد بلغ متوسط العينة (167.3) بانحراف معياري (11.54)، أما بالنسبة لمتغير تقدير الذات فقد بلغ متوسط أفراد العينة المشاركين من الكليات العلمية (114.8) بانحراف معياري (11.95) ، أما بالنسبة لمتوسط العينة للكليات الإنسانية على متغير تقدير الذات فقد بلغ (115.9) بانحراف معياري (12.31) ، بينما بلغ متوسط درجة العزو الداخلي من الكليات العلمية (15.9) بانحراف معياري (2.81) أما متوسط العينة على متغير درجة العزو الداخلي ذوي الكليات الإنسانية فقد بلغ(15.78) بانحراف معياري (2.95).

ثانياً: نتائج السؤال الثاني

- هل هناك فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام T test مبينا في الجدول رقم (4)

جدول رقم (4) نتائج اختبار (ت) للعلاقة بين التفكير الإيجابي ومتغير النوع الإجتماعي

التفكير الإيجابي	النوع الإجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
	ذكور	158	167.14	12.17	0.755	0.451
	اناث	342	166.31	11		

يبين الجدول (4) بأنه لا يوجد فروق بين مجموعتي الذكور والإناث من حيث مستوى التفكير الإيجابي، فبالنظر إلى متوسطات كل من الذكور والإناث نجد عدم وجود فروق كبيرة أو ذات دلالة، حيث بلغ متوسط الذكور 167.14 بينما بلغ متوسط الإناث 166.31.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث

- هل هناك فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية من طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدم T test كما يظهر في الجدول رقم (5):

جدول رقم (5) نتائج اختبار (ت) للعلاقة بين التفكير الإيجابي ومتغير نوع الكلية

التفكير الإيجابي	النوع الإجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
	ذكور	158	167.14	12.17	0.755	0.451
	اناث	342	166.31	11		

يتضح من الجدول (5) أن قيمة مستوى الدلالة الاحصائية هو0.451 وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة احصائيا في التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير نوع الكلية لدى المشاركين في الدراسة، بمعنى أنه لا يوجد فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في التفكير الإيجابي.

رابعاً: نتائج السؤال الرابع

- هل يؤثر تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي لدى الشخص في مستوى التفكير الايجابي ؟

وقبل الإجابة عن هذا السؤال، بداية سيتم التعرف إلى طبيعة العلاقات بين المتغيرات من خلال إجراء مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات الثلاث مبينا في الجدول رقم (6)

جدول (6) مصفوفة معاملات الارتباط بمعادلة بيرسون بين متغيرات(التفكير الإيجابي، تقدير الذات وأسلوب العزو)

المتغيرات	التفكير الإيجابي	تقدير الذات	درجة العزو الداخلي
التفكير الإيجابي	1		
تقدير الذات	0.543**	1	
درجة العزو الداخلي	0.492**	0.454**	1

يتضح من الجدول (6)أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة احصائية بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات عند مستوى دلالة 0.01

وبالمثل هناك علاقةارتباطية ايجابية بين التفكير الإيجابي ودرجة العزو الداخلي عند مستوى دلالة 0.01

وكذلك يوجدعلاقة ارتباطية إيجابية بين تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي، فكلما ارتفع مستوى تقدير الشخص لنفسه؛ زاد من توجهه نحو أسلوب العزو الداخلي.

ولإلقاء مزيد من الضوء على هذه العلاقة تم إجراء تحليل التباين المتعدد بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات ودرجة العزو الداخلي موضحاً في الجدول رقم (7)

جدول (7) تحليل التباين المتعدد بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية Df	متوسط المربعات MS	قيمة F	مستوى الدلالة
تقدير الذات	14610.558	57	256.326	3.897	0.000
اسلوب العزو	5389.652	16	336.853	5.121	0.000
التفاعل	18230.360	209	87.227	1.326	0.020
الخطأ	14209.117	216			
المجموع	1.394				

تشير النتائج في الجدول (7) السابق إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية للتفكير الإيجابي بالنسبة لتقدير الذات ودرجة العزو الداخلي والتفاعل بينهما موضحاً بما يلي :

- هناك تأثير مباشر إيجابي لمستوى تقدير الذات في مستوى التفكير الايجابي .

حيث كلما زاد تقدير الشخص لذاته؛ زاد تفكيره الإيجابي وبدلالة احصائية، والعكس كذلك أي كلما انخفض مستوى تقدير الشخص لذاته؛ انخفض مستوى تفكيره الإيجابي.

- هناك تأثير مباشر إيجابي لدرجة العزو الداخلي في مستوى التفكير الإيجابي، أي كلما اقترب عزو الشخص نحو العزو الداخلي؛ زاد نمط التفكير الايجابي لديه.

- وأن هناك أثر للتفاعل بين تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي في التفكير الإيجابي ، فكلما ارتفعت درجة الشخص في تقديره لذاته وعزا أسباب الأحداث إلى داخله ونفسه، زاد من مستوى تفكيره الإيجابي.

خامساً: نتائج السؤال الخامس

- ما القدرة التنبؤية لمتغيري تقدير الذات وأسلوب العزو في مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة ككل؟

للإجابة عن هذا السؤال

أولاَ: يوضح الجدول رقم (8) درجة التباين المفسركالتالي :

الجدول (8) درجة التباين المفسر للقدرة التنبؤية لتقدير الذات وأسلوب العزو بالتفكير الإيجابي

النمط	قيمة R	مربع R	معدل مربع R	الانحراف المعياري
1	0.609	0.370	0.368	9.048

يبين الجدول (8) أن درجة التباين المفسر للنموذج كاملاًهي 37%، بمعنى أن نسبة التنبؤ بالتفكير الايجابي لدى طلبةالجامعة من خلال تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي هي 37%، ويبين الجدول رقم (9) مدى اسهام تلك المتغيرات بالتنبؤ بالتفكير الايجابي.

ثانيا : لتفسير التباين المفسر؛ يبين الجدول رقم (9)الانحدار الخطي للمتغيرات التي لهاعلاقة بالتفكير الإيجابي ودرجة التباين المفسر لكل واحدة كالتالي:

جدول (9) الانحدار المتعدد لكل من تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي بالتنبؤ بدرجة التفكير الإيجابي

المتغير	Beta	قيمة T	مستوى الدلالة
تقدير الذات	0.403	10.080	0.000
درجة العزو الداخلي	0.309	7.734	0.000

يتضح من الجدول رقم (9) أن كل من تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي يساهمان في التنبؤ بالتفكير الإيجابي، ويبين الجدول أيضاً أن درجة العزو الداخلي يعتبر أكثر إسهاماً في التنبؤ بالتفكير الايجابي من تقدير الذات، حيث بلغت قيمة معامل الإنحدار المعياري (بيتا) لدرجة العزو الداخلي (0.309) ولتقدير الذات (0.403)

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

- مناقشة نتائج السؤال الأول
- مناقشة نتائج السؤال الثاني
- مناقشة نتائج السؤال الثالث
- مناقشة نتائج السؤال الرابع
- مناقشة نتائج السؤال الخامس
- التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى طلبة الجامعة الأردنية.

أكدت نتائج التحليلات الإحصائية في الدراسة الحالية على وجود علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو، فقد أظهرت نتائج السؤال الأول مستوى تفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغيري النوع الإجتماعي ونوع الدراسة، إضافةً إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات من جهة، وبين التفكير الايجابي وأسلوب العزو من جهة أخرى، وقد أظهرت تحليلات الإنحدار أن كل من تقدير الذات وأسلوب العزو يساهمان في التنبؤ بالتفكير الإيجابي، وفيما يلي مناقشة لنتائج كل سؤال من أسئلة الدراسة:

مناقشة نتائج السؤال الأول:

هدف السؤال الأول في الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأسلوب العزو لدى طلبة الجامعة الأردنية حسب النوع الاجتماعي ونوع الكلية.

تركز الدراسة الحالية جل تركيزها على التفكير الإيجابي، وبناءً على ذلك تشير النتائج إلى أن متوسط درجات المشاركين على مقياس التفكير الإيجابي حسب متغيري النوع الإجتماعي ونوع الكلية قد تراوحت من (165.9 -144 167.144) وهذا يدل على أن نمط التفكير بناءً على قانون طول الفئة هو نمط التفكير الإيجابي.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن طلبة الجامعات يكونون صغار السن، في بداية زهرة حياتهم، متفائلين بما هو قادم، لم تتسنى لهم الخبرة أن يتعرضون لمواقف تستدعي القلق والتشاؤم، بل محبين للعلم والمعرفة والإكتشاف، يكونون مليئين بالحماس والرغبة في الإنفتاح، والقدرة على التحرك والمرونة في التفكير، كما أن رضا الطالب وحُبَّه للمساق الذي يدرسه؛ والتفاعل الإيجابي بين الطلبة مع بعضهم ومع مدرسيهم؛ لهدور فعّال في تنمية أسلوب تفكير متفائل ومنطقي ومنفتح على الحياة من جانبها المشرق الإيجابي.

وكما يشير العُبيدي (2013) إلى أنه يمكن تفسير ذلك في أن الطالب خلال فترة الجامعة يشعر بالإستقرار النسبي بالمقارنة مع الأعوام السابقة، وبالتالي ينعكس ذلك على طريقة تفكيره، إضافة إلى الطرق والأساليب العلمية المتبعة التي تشجع على الحوار ومناقشة المعلومات للوصول إلى الحقائق.

وتتفق هذة النتيجة مع دراسة العبيدي(2013) التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي، وكذلك دراسة الصاحب وأحمد (2014) التي بيَّنت أن طلبة كليات التربية يتمتعون بنمط تفكير إيجابي، ودراسة بيوراز وليسي (Boyoraz and Lighsey, 2012) التي بينت أن الطلبة أظهروا نمط تفكير إيجابي.

أما دراسة بركات(2006) فيما يتعلق بنمط التفكير لدى طلبة الجامعة، فقد جاءت نتيجتها معارضة مع نتائج الدراسة الحالية، فقد أظهرت أن طلبةجامعة القدس المفتوحة في فلسطين أظهروا ميلاً سلبياً للتفكير، وقد كانت هذه النتيجة بعكس توقعات الباحث وطموحاته، وفسر ذلك إلى وجود بعض الأسباب والعوامل ذات اتجاهات مختلفة سياسية واجتماعية وثقافية واقتصادية ذات صلة بالمحيط وظروف الطلاب الحياتية بشكل عام، ونفسية انفعالية مرتبطة بالطالب بشكل خاص من حيث شعوره بعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي، وعدم شعوره بالأمن وما يواجهه من قلق واحباط شديدين نتيجة للظروف التي يعيشها الفرد الفلسطيني.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هدف السؤال الثاني في الدراسة الحالية إلى الكشف عن فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي .

وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين مجموعتي الذكور والإناث في التفكير الإيجابي، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الوقت الحالي قلت فيه الفروق بين الجنسين، ونظراً لأن مجتمع الجامعة يتلقى به الطلبة (ذكوراً وإناث) المعارف والمهارات بنفس القدر؛ فقد يتساوى الطلبة (ذكور وإناث) في التفكير بتفاؤلية والنظر إلى الوجه الجميل من الحياة، وقد يرجع الأمر إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تؤكد على زرع الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية لكلا الجنسين.

بالإضافة إلى أن طبيعة الذكور والإناث في المجتمع الحالي قد تغيرت وأصبحت الفتاة على قدر من الجراءة والانفتاح، وتستطيع المطالبة بحقوقها ورفض ما لا يناسبها دون تردد أو خوف، وأصبحت مثل الذكر في القوة والجرأة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العبيدي (2013) التي أظهرت عدم وجود فروق بين طلبة جامعة بغداد في نمط التفكير الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس ، ودراسة رمضان (2015) التي بينت عدم وجود فروق بين طلبة الصف السابع في التفكير الإيجابي حسب متغير الجنس، ودراسة السِّر (2014) التي بينت عدم وجود فروق بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة قيام معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم تُعزى لمتغير الجنس، ودراسة عبدالعزيز(2011) التي بيّنت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في نمط التفكير (الايجابي والسلبي)، أما نتائج الدراسات التالية: دندي(2013)، بركات(2006)الرقب(2006)، وليسون وآخرون(leeson, et al, 2008) فقد جاءت معارضة لنتيجة الدراسة الحالية إذ كشفت جميعها عن وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

أما دراستي النَّجار والطّلاع(2015) والصاحب وأحمد(2014)فقد اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية، بوجود فروق بين تفكير الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي تُعزى للذكور.

ويمكن تفسير هذا الإختلاف في النتائج إلى أمرين اثنين، الأول إلى طبيعة المشاركين في الدراسة (طلبة الجامعات)، والثانية تعود إلى طبيعة المجتمع، فمن الواقع ان الثقافة المجتمعية لها دور في التأثير على الجنسين في تحقيق درجة الإيجابية في التفكير، فالحروب والظروف الصعبة والقاسية التي تعاني منها بعض المجتمعات قد تؤثر في اختلاف نمط التفكير بين الذكور والإناث.

مناقشة نتائج السؤال الثالث:

هدف السؤال الثالث من أسئلة الدراسة إلى الكشف عن فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية من طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي.

وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الأردنية في مستوى التفكير الإيجابي يُعزى إلى متغير نوع الكلية.

وقد يكون السبب راجع إلى أن الطلبة يستثمرون أوقاتهم للتعلم والتفكير بطريقة إيجابية سواء كانوا من تخصصات علمية أو إنسانية، كما أن الطلبة من كل التخصصات يمرون بظروف نفسية واجتماعية واقتصادية وسياسية عديدة، بعضها تبعث على المشاعر الإيجابية والأخرى سلبية، بعض النظر عن نوع التخصص الذي يدرسه الطالب.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة، ومنها دراسة العبيدي(2013) التي بيَّنت عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تُعزى للتخصص الدراسي(العلمي، والإنساني)، وكذلك دراسة بركات(2006) التي أظهرت عدم وجود فروق بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تُعزى لمتغير التخصص الدراسي، وأيضاً دراسة عبدالعزيز(2011) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمُتغير التخصص الدراسي والتي تمثلت في التخصصات الآتية: الهندسة المعمارية، واللغة الفرنسية، والعلوم الاقتصادية.

أما الدراسات التي عارضت هذه النتيجة فتتمثل في دراسة السر(2014) التي أظهرت وجود فروق بين متوسطات درجة معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم تُعزى لمتغير التخصص لصالح تخصصي العلوم الشرعية والإنسانية، وقد فسرت الباحثة ذلك إلى أن العلوم الإنسانية والشرعية تركز على الجانب التربوي، وتنمي القيم الأخلاقية والتربوية، بعكس العلوم الطبيعية والعلمية التي لا تتطرق إلى الجوانب التربوية إلا بشكل محدود فهم لا يمتلكون الوقت الكافي لتعزيز هذه الجوانب في الطلبة، وكذلك دراسة الصاحب وأحمد (2014) التي أشارت إلى وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، وقد فسرت الباحثتان هذه النتيجة إلى أن طلبة التخصصات العلمية وكنتيجة لطبيعة تخصصهم الذي يفرض عليهم التعامل مع بعضهم البعض لفهم المواد الدراسية فهم أكثر تقبلا للاختلاف عن الآخرين، وللنفس أكثر قدرة على التحكم بالعمليات المعرفية، لذا يكونون أكثر إيجابية في التفكير.

مناقشة نتائج السؤال الرابع:

يهدف السؤال الرابع في الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة تقدير الذات وأسلوب العزو بمستوى التفكير الإيجابي.

وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي وكل من تقدير الذات وأسلوب العزو الداخلي، بمعنى كل ما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الشخص يزيد تقديره لذاته من جهة؛ ومن جهة أخرى يزيد أيضاً درجة عزوه الداخلي، بينما كلما قل مستوى التفكير الإيجابي؛ يقل تقدير الفرد لذاته ويميل في تفسيره لعزو نتائج الأحداث نحو العزو الخارجي.

وقد فسر محمود (2013) ذلك إلى أن تطوّر الأمة وتحقيق مجدها ورخائها لا يتحقق بدون تعلّم، كما لا يتحقق التعلم بدون تفكير، ولا يكون هذا التفكير مثمراً ؛ ما لم يكن إيجابياً بنّاءً لا سلبياً هدّاماً، وهذا التفكير لا ينتج إلّا من شخصية تقدّر ذاتها حق قدرها.

وبين مالهي وريزنز(2005) أن تقدير الذات يتحدد من خلال أفكار الفرد الذاتية أو الصورة التي يرسمها لذاته، فالأفكارالذاتية الإيجابية تؤثر بشكل كبير على مستوى تقدير الفرد لذاته، فعندما تكون صورة الفرد الذاتية إيجابية ينمو الشعور بالكفاءة وقيمة الذات، وبالتالي فإن من أهم المسببات التي تقف وراء تدمير الذات وتحطيمها هي تلك الأفكار المدمّرة التي تهيمن على الفكر والمعتقدات، وبالتالي فإن من أهم الوسائل لإعادة برمجة صورة الذات هي التحدي ومحو الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية والقيام بدعمها وتأكيدها، ومن ناحية أخرى فإن الأفكار أو المعتقدات الإيجابية تؤدي إلى إفراز الأندورفينات التي تثير الحماس داخل الفرد، وهذا بدوره يساعد على صنع صورة إيجابية للذات وترفع من مستوى تقدير وتقييم الفرد لنفسه.

ومن الدراسات التي اتفقت مع هذه النتيجة دراسة عبدالعزيز(2011) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع لدى الطلبة، ودراسة بيسر وهل (Besser and Hill,2011) التي أظهرت أن لسمات الشخصية الإيجابية من الأمل والتفاؤل له دور فعّال في حماية الفرد من العواقب الوخيمة لتقدير الذات المتدني.

أما بما يخص بعلاقة التفكير الإيجابي بأسلوب العزو الداخلي، فقد أكدت عدد من الدراسات هذه النتيجة منها دراسة بانّيل وكلاكسون(pannells and Claxton, 2008) التي أظهرت زيادة مستوى الإيجابية والسعادة لدى الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي بالمقارنة مع الآخرين ذوي مركز الضبط الخارجي, وأيضاً دراسة جياناكوس(Gianakos, 2002)التي أظهرت أن الأفراد العاملين ذوي أسلوب العزو الداخلي من المتوقع أن يلجأون إلى طلب المساعدة واستخدام التفكير الإيجابي لمواجهة ضغوط العمل، بالمقارنة مع الأفراد الآخرين ذوي أسلوب العزو الخارجي الذين من المتوقع أن يلجأوا إلى الإستقالة من الوظيفة أو تعاطي الكحول عند مواجهتهم ضغوط شديدة في العمل، وأيضاً دراسة القبيسي(2006) التي بينت وجود علاقة سالبة ودالة احصائياً بين التفاؤل والتفكير بإيجابية وبين الضبط الخارجي، وبالعكس من ذلك يدل على علاقة إيجابية بين جوانب التفكير الإيجابي كالتفاؤل وتقدير الذات .

وقد عارضت هذه النتيجة دراسة نبيل وشويعل (2014)إلى نتيجة وجود علاقة سالبة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي أي كلما ارتفع التفاؤل والتفكير بإيجابية؛ قل توجّه الفرد نحو العزو الداخلي، وقد فسر باحثوا هذه الدراسة نتائج هذهالنتيجة على أنها مخالفة إلى حد كبير، وقد

يعود ذلك إلى أن مفهوم الضبط قد خضع على مر السنين إلى تركيز ثقافي اجتماعي غربي، فالثقافة الغربية التي نما فيها الضبط الداخلي؛ دائماً تعطي قيمة مرتفعة للاستقلال الشخصي، وقد أثرت هذه القيم في مفهوم مركز الضبط، مما جعل الأفراد يغيرون من طريقتهم في تفسير الأحداث لتكون نحو العزو الخارجي، كما يمكن تفسير ذلك إلى أنهم يلجأون للعزو الخارجي تفادياً لزيادة الضغط النفسي عليهم.

مناقشة نتائج السؤال الخامس

هدف السؤال الخامس إلى معرفة درجة التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال متغيرات تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي والجنس ونوع الكلية.

كشفت الدراسة أن كل من تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي يساهمان في التنبؤ بالتفكير الإيجابي، وقد بلغت نسبة التنبؤ أو النموذج المفسر(37%)، وأن درجة العزو الداخلي يعتبر أكثر إسهاماً في التنبؤ بالتفكير الإيجابي من تقدير الذات.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن زيادة مستوى تقدير الذات وأسلوب العزو الداخلي يؤديان بالفرد إلى الإعتماد على نفسه لحل الأزمات والضغوط وفي إدارة امور الحياة مما سيؤدي ذلك مع الأيام إلى أن يصبح الشخص متفائلاً ويبتعد عن التفكير السلبي ويصبح إيجابياً.

إضافة إلى ذلك فقد أشارت دراسة ليسون وآخرون (Leeson et al., 2008) إلى أن متغيري تقدير الذات وأسلوب العزو الإيجابي يعتبران من أشكال التفكير الإيجابي.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة القبيسي(2006)، والتي أشارت إلى أن كل من تقدير الذات ووجهة الضبط الداخلي يتنبّآن بالتفكير الإيجابي، ولكن اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية في أن تقدير الذات كان أكثر تنبوءاً بالتفاؤل والتفكير الإيجابي من وجهة الضبط الداخلي.

التوصيات:

- الإيمان بأهمية الأفكار والمشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة, والمدى الذي ستؤثر به هذه الأفكار على حياة الفرد وعلى أداءه الأكاديمي والإجتماعي، مما يستدعي الحاجة إلى زيادة وعي الطلبة وأعضاء هيئة التدريس بالعواقب والآثار والوخيمة الناجمةعن الأفكار السلبية، واتخاذ إجراءات ملائمة للحد من نمو وانتشار هذه الأفكار.

- اتخاذ التدابير اللازمة بمساعدة الطالب على اكتشاف الآثار الناجمة عن تفكيره، وقدرته على إدراك الأخطاء قبل الوقوع بها، وإجراء تغيير وتعديل ما يراه مناسبا بنفسه ولنفسه.

- تعليم الطلاب مهارات وأساليب حل المشكلات، وكيفية التعامل مع الظروف المختلفة بتفاؤل وبأمل بغض النظر عن آفات المشاكل التي يواجهها.

- العمل على إنشاء برامج توعية حول الأهمية والآثار المترتبة على التفكير الإيجابي؛ وذلك بإبراز دور المناخ الأسري والتعليمي والسياسي على تنمية الإتجاه الفكري لدى الطلبة.

- الحاجة إلى زيادة التركيز على الجوانب الإيجابية للفرد واستخدامها للتقليص من الأفكار غير العقلانية والسلبية.

- بما أن تفكير الطلبة يميل نحو الإيجابية فيجب توفير المناخ في الجامعة لاستخدام هذا التفكير من خلال تشجيعهم ودعمهم على إطلاق المبادرات والأعمال التطوعية التي تخدم المجتمع، لأنه من المؤكد أنهم سيُقبلون عليها وسيعملون بجد لتحقيق طموحاتهم وملئ أوقات فراغهم وتطوير مواهبهم وقدراتهم.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

أبو جادو، صالح (1998)، **سيكولوجية التنشئة الاجتماعية**، ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو حلاوة، محمد السعيد (2014)، علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، **مؤسسة العلوم النفسية العربية**، عدد (34).

أبو زيد، إبراهيم (1987)،**سيكولوجية الذات والتوافق**، ط1، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

أبو غزال، معاوية وجرادات، عبدالكريم (2009)، أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 5 (1)، 45-57.

بخاري، نسيمه (2005)، **التفاؤل والتشاؤم : وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

البراق، فطوم (2008)، **التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة، المدينة المنورة، السعودية.

بركات، زياد (2006)، **التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات**، أطروحة دكتوراه، جامعة القدس المفتوحة، القدس، فلسطين .

بكير، نبرين (2001)، **فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

بني يونس، محمد (2009)، **سيكولوجية الدافعية والانفعالات**، ط1، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

بوالليف، آمال (2009)، **مركز الضبط وعلاقته وبالتفوق الدراسي الجامعي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر.

بيفر، فيرا (2011)، **التفكير الإيجابي**، ط 8، ترجمة مكتبة جرير، الرياض: مكتبة جرير للطباعة والنشر.

بيل، نورمان (2000)، **قوة التفكير الايجابي**، ط7، ترجمة يوسف اسكندر، القاهرة: دار الثقافة.

جرادات، عبدالكريم (2006)، العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 2 (3)، 143-153.

حجازي، أحمد (2014)، **قوة التفكير الكبير نجاحك يقرره حجم تفكيرك**، ط2، عمّان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.

حسين، طه (2007)، **العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات**، ط1، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

الدريني، حسين وسلامة، محمد وكامل، عبدالوهاب (2005)، **مقياس تقدير الذات**، القاهرة : دار الفكر العربي.

دندي، إيمان (2013)، **التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

الرقب، توفيق (2006)، **درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار**، أطروحة دكتوراه غير منشوره، الجامعة الأردنية،عمان، الأردن.

رمضان، منال (2015)، **أثر استراتيجيات التعلم النشط في ضبط الذات والتفكير الإيجابي والشعور الإبداعي لدى طلبة الصف السابع في منطقة عمّان**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الزعبي، أحمد (2005)، العلاقة بين الإكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، **مجلة العلوم التربوية،** 2(8)، 57-207.

سترنبرغ، روبرت (2004)، **أساليب التفكير،** ط1، ترجمة عادل خضر، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

السر، حنان (2014)، **دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

السلطاني، عظيمة (2010)، تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، **مجلة علوم التربية الرياضية،** 3 (3)، 93- 137.

سليم، علاء (2015)، **التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين السمات الشخصية ومعدل الأخطاء في قيادة السيارات،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

سليمان، سناء (2011)، **التفكير (أساسياته وأنواعه .. تعليمه وتنمية مهاراته)،** ط1، القاهرة: عالم الكتب.

سليمان، سناء محمد (2003)، **تحسين مفهوم الذات تنمية الوعي بالذات،** ط1، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.

شاهين، محمد وحمدي، محمد (2007)، درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين : علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، **مجلة دراسات العلوم التربوية**، 61 (6)، 402- 425.

شكشك، أنس (2009)، **مهارات تطوير الشخصية الذاتية**، ط1، اربد: دار النظم التربوية الحديثة.

شهاب، شهرزاد محمد (2010)، موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنسوسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في محافظة نينوى، **دراسات تربوية**، 11 (10)، 11-41.

ضيف، حنان (2014)، **علاقة مركز الضبط بالأداء الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي دراسة ميدانية بثانوية عبدالرحمن بن عوف**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

الطيطي، محمد حمد (2003)، **العمليات العقلية للتفكير الإيجابي مهارات وتطبيقات**، ط1، اربد: دار النظم التربوية الحديثة.

عبدالصاحب، أحمد وأحمد، سوزان (2014)، التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، 41 (3)، 113-142.

عبدالعزيز، أيمن و الشيخ، فضل (2015)، تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقته بسمات الشخصية، **مجلة اداب**، 55 (34)، 181-196.

عبدالعزيز، حنان (2011)، **نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات(دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار)**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، تلمسان، الجزائر.

العبيدي، عفراء (2013)، التفكير (الإيجابي – السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، **المجلة العربية لتطوير التفوق**، 4 (7)، 123-152.

العُتيبي، فهد علي (2010)، **أساليب العزو لدى المتعاطين وغير المتعاطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

عطا الله، مصطفى وعبدالصمد، فضل (2013)، علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية" رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية"، **البحث في التربية وعلم النفس**، مقبول للنشر.

العطوي، ضيف الله (2006)، **أثر نمط التنشئة الأسرية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تبوك**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤته، الكرك، الأردن.

علي، اسماعيل (2009)، **التفكير الناقد بين النظرية والتطبيق**، ط1، عمان: دار الاشروق للنشر والتوزيع.

غباري، ثائر وأبو شعيرة، خالد (2010)، **أساسيات في التفكير**، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

غباري، ثائر وأبو شندي، يوسف وأبو شعيرة، خالد وجرادات، نادر (2012)، أنماط العزو السبب للنجاح والفشل لدى الطلبة الجامعيين في ضوء متغيري الجنس وحرية اختيار التخصص، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، 26 (2)، 189-216.

فلادينو، كوني (2002)، **تطوير احترام الذات ثق بنفسك وحقق ما تريد**، ط1، ترجمة صالح التميمي، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

القبيسي، علي بن خليل (2006)، **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، أبها، السعودية.

كريم، حمامة (2011)، **العلاقة بين عوامل عزو النجاح والفشل الدراسيين وتقدير الذات لدتلاميذ السنة ثالثة تانوي**، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تيزي وزو، تيزي وزو، الجزائر.

كشك، رائدة (1991)، **العلاقة بين التنشئة الأسرية وكل من تقدير الذات ومركز التحكم عند المراهقين،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

كينان، كيت (1995)، **تنظيم وتفعيل الذات،** ط1، ترجمة محمود الحلبي، بيروت: الدار العربية للعلوم.

لامبرت، وليم ولامبرت، وولاس (1993)، **علم النفس الاجتماعي،** ط2، ترجمة سلوى الملا، القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع.

مالهي، رانجيت وريزنز، روبرت (2005)، **تعزيز تقدير الذات،** ط1، ترجمة مكتبة جرير، الرياض: مكتبة جرير للطباعة والنشر.

مجلي، شايع عبدالله (2013)، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعده، **مجلة جامعة دمشق،** 29 (1)، 59-104.

محمد، علا (2014)، أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لطالبات رياض الأطفال بالجامعة، **العلوم التربوية،** 1(4)، 1-29.

محمود، عبد الناصر عبدالفتاح (2013)، **أثراستخدام استراتيجية تعلّم الأقران في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل المنخفض والمرتفع من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي،** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، القاهرة، مصر.

ملص، زينب (2007)، **العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

موسى، شهرزاد (2001)، **القدرة على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس المتوسطة في مركز محافظة نينوى وعلاقتها بمركز الضبط،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعةالموصل،الموصل، العراق.

نبيل، بحري وشويعل، يزيد (2014)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي، **مجلة جيل العلوم الإجتماعية والإنسانية،** (2)، 145-171.

النجار، يحيى والطلاع، عبدالرؤوف (2015)، التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، **جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، 29 (2)، 209-246.

النملة، عبدالرحمن (2013)، تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت، **دراسات العلوم التربية**، 40 (4)، 1318-1333.

الهران، عواطف والزغول، عماد والهندال، هدى (2015)، أسلوب العزو لدى الرياضيين المتفوقين والمتفوقات في بعض الألعاب الجماعية والفردية في دولة الكويت: دراسة مقارنة، **المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين**، المجلد الثاني، جامعة الإمارات العربية المتحدة، الإمارات، 219-312.

المراجع الأجنبية:

Alkhateeb,H andAboshihab, E(2014). Self-esteem and Arab-American Elementary Students. **Psychological Reports: Mental and physical health**. 115 (3), 805- 809.

Besser, A and Hill,V (2012). Positive Personality Features and Stress among First-year University Students: Implications for Psychological Distress, Functional Impairment, and Self-esteem. self and identity, 1(21), **Retrieved from http://www.psypress.com/sai.**

Boyoraz, G and Lighsey, O.R (2012). Can Positive Thinking Help? PositiveAutomaticThoughts as Moderators of the Stress–Meaning Relationship. **American Journal of Orthopsychiatry**, 82(2), 267-277.

Brown, J and Marshall, M (2006). The Three Faces of Self-Esteem. In: M. Kernis (Ed**.), Self-esteem: Issues and answers** (pp. 4-9), New York: Psychology Press.

Ciarrochi, J. Heaven, P. and Davies, F (2007). The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents' School Grades, and Emotional Well-being: A Longitudinal Study. **Journal of Research in Personality**, 41 ,1161–1178.

Coopersmith, S. Sakal, D. Beadslee, B. and Coopersmith, A (1967). Figure Drawing as an Expression Of Self-esteem, **Journal of Personality Assessment,** 40 (4), 370-375.

Donnell, S. Chang, K and Miller, K (2010). Relation Among Autonomy, Attribution Style and Happiness in College students. **College student Jounal**,8 (1), 228-239

Forsyth, D. Poppe, K. Naskh,V. Alarcon, R. Kung, S (2010). Measuring Changes in Negative and Positive Thinking in Patient with Depression. **Perspectives in psychatric care**, 46(4), 257-265, retrieved.

Gianakos, I (2002).Predictors of Coping with Work Stress: The Influences of Sex, Gender Role, Social Desirability, and Locus of Control. **Sex Roles,** 46 (5), 149-158.

Heider, F. (1958) .**The Psychology of Interpersonal Relations**. New York: Wiley.

Leeson, P., Ciarrochi, J., and Heaven, C (2008).Cognitive ability, Personality, and Academic Performance in Adolescence. **Research Gate**, 45, 630-635, Retrieved on: 19 June 2016.

Leontopoulou, L (2015). A Positive Psychology Intervention With Emerging Adults**. The European Journal of Counselling Psychology**. 3 (2), 113-136.

Mosalanejad, L. (2010).A Blended Education Program Based on Critical Thinking and its Effect on Personality Type and Attribution Style of the Students. **Turkish online journal of distance Education** . 11 (2), 185-196.

Nasseem, Z. and Khalid, R.(2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review**. Journal of research and Reflections in Education**, 4 (1), 42-61**.**

Pannells, T. and Claxton, A.(2008). Happiness, Creative Ideation, and Locus of Control. **Creativity Research Journal**, 20 (1), 67-71.

Paquette, L. Brassard, A. Guérin, A. Chevalier , J. and Beaudoin, L. (2014).Effects of Developmental Adventure on the Self-Esteem of College Students**. Journal of Experiential Education**, 37(3), 216–231.

Rotter, J. (1966). Generalized Expectations for Internal Versus External Control of Reinforcement. **Psychological Monographs**. 80(1), 1-28.

Seligman, M. Park, N. and Peterson, C. (2004). Reply Strengths of Character and Well-being. **Journal of social and clinical psychology**, 23 (5), 603-619.

Shogren,K. Lopez,S. Wehmeyer,M., Little,T. and Pressgrove,C. (2006). The Role of Positive Psychology Constructs in Predicting Life Satisfaction in Adolescents with and without Cognitive Disabilities: An Exploratory Study. **The Journal of Positive Psychology** 1 (1), 37–52.

Tagay, O. (2015). Contact Disturbances, Self-Esteem and Life Satisfaction of University Students: A Structural Equation Modelling Study**.** Eurasian Journal of Educational Research, 58, 113-132.Retrived from **http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.59.7**

Tavakolizadeh, J. and Qavam, S. (2011)**.** Effect of Teaching of Self Regulated Learning Strategies on Attribution Styles in Students. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, *9* (3), 1087-1102.

Yorra, M. (2014). Self-Efficacy and Self-Esteem in Third-Year Pharmacy Students. **American Journal of Pharmaceutical Education**, 78 (7) 134.

Ziller, R. (1966). Self-Esteem: Self- Social Construct. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 33 (1), 84-95.

الملاحق

ملحق رقم (1) قائمة بأسماء محكمي مقياسي: التفكير الايجابي وتقدير الذات

ملحق رقم (2) مقياس التفكير الإيجابي

ملحق رقم(3) مقياس تقدير الذات

ملحق رقم(4)مقياس أسلوب العزو

ملحق رقم (1)

قائمة أسماء المحكمين لمقياسي التفكير الإيجابي وتقدير الذات

الرقم	الإسم	التخصص	الجامعة	الرتبة العلمية
1	محمد بني يونس	علم النفس الفيسيولوجي	الجامعة الأردنية	أستاذ
2	يوسف أبو حميدان	علم نفس السلوك التطبيقي والتعلم	الجامعة الأردنية	أستاذ
3	رفقة السالم	علم النفس التربوي	جامعة البلقاء التطبيقية	أستاذ مشارك
4	عمّار فريحات	علم النفس التربوي	جامعة البلقاء التطبيقية	أستاذ مشارك
5	محمد شقيرات	علم النفس العصبي الإكلينيكي	الجامعة الأردنية	أستاذ مشارك
6	فاطمة العدوان	إرشاد نفسي تربوي	الجامعةالأردنية	أستاذ مشارك

ملحق رقم (2)

مقياس التفكير الإيجابي

زميلي الطالب / الطالبة

تحية طيبة وبعد :

تجد بين يديك عدد من العبارات ، راجين الإجابة على كل عبارة بما تتناسب أو تعبر عنك ، علما أن المعلومات التي ستقدمها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، لذا أرجو التعاون وتقديم الإجابة الصحيحة

مع خالص الشكر

بيانات أساسية :

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

نوع الدراسة : ☐ علمية ☐ إنسانية

المستوى الدراسي : ☐ أولى ☐ ثانية ☐ ثالثة ☐ رابعة

العمر :

تجدون في هذا المقياس مجموعة من العبارات التي تصف بعض أساليب التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية ، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين " أ " و " ب " لذلك أتمنى قراءة كل عبارة جيدا وتحديد أي العبارتين تنطبق عليك بأن تضع علامة واحدة (√) أمام مربع العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أم (ب)

رقم العبارة	العبارة
1	☐ أ – أعتقد أن الغد أفضل من اليوم ☐ ب- لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل
2	☐ أ – إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة ☐ ب – إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة
3	☐ أ – أعتقد أني محظوظ ☐ ب – أعتقد أني سيء الحظ
4	☐ أ – أعتقد أني أميل للتفاؤل ☐ ب – أعتقد أنني أميل للتشاؤم
5	☐ أ – أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام ☐ ب – أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
6	☐ أ – بالنسبة لي مصائب اليوم تفيدني في المستقبل ☐ ب – بالنسبة لي لا يأتي من المصائب إلا الشقاء
7	☐ أ – أعتقد أن أموري تسير إلى الأحسن ☐ ب – أموري تسير من سيء إلى أسوأ
8	☐ أ – ببذل مزيد من الجهد سأجعل المستقبل أفضل من الحاضر ☐ ب – مهما اجتهدت أعتقد أن المستقبل لن يتغير بشيء
9	☐ أ – أحب من أنواع الفن والأغاني تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل ☐ ب – أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن
10	☐ أ- أستطيع أن أغير أفكار الآخرين نحوي ☐ ب – أعتقد أنه من الصعب تغيير أفكار الآخرين الخاطئة عني
11	☐ أ – أستطيع التحكم بمشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة ☐ ب – يتحكم بي الشعور بالألم فترة طويلة من دون أن أستطيع التحكم بمشاعري نحوه
12	☐ أ – أستطيع أن أضبط نفسي عن الاستمرار في الغضب ☐ ب- لا أستطيع أن أضبط نفسي إذا غضبت من أحد

13	☐ أ – بإمكاني التوقف عن الاستمرار في القلق ☐ ب – أشعر فجأة بالقلق دون أن أستطيع مقاومة ذلك
14	☐ عتقد أنني صبور ☐ ب – أفقد صبري بسهولة
15	☐ أ – تسيطر علي حالات مفاجئة من التوتر من دون أي سبب ☐ ب – عموما أنا إنسان هادئ ولا أنفعل بسهولة
16	☐ أ – إذا ارتفع صوت أحد علي فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه ☐ ب – ليس من السهل أن يستثيرني الآخرين انفعاليا
17	☐ أ – معروف عني عموما أنني شخص سريع الغضب ☐ ب – نادرا ما أتصرف باندفاع ودون حساب للعواقب
18	☐ أ – عندما أغضب لا أملك نفسي وقد أحطم الأشياء الموجودة أمامي ☐ ب – أغضب لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة بعد فورة الغضب
19	☐ أ – أحاول تعرف نقاط ضعفي لتجنبها ☐ ب – لا أهتم بمعرفة نقاط ضعفي لأنها ستزيد إحساسي بالضعف
20	☐ أ – أستطيع أن أجعل حياتي مشوقة ☐ ب – الحياة مملة وليس بالإمكان عمل شيء لتغيير الحال
21	☐ أ – إذا نظمت وقتي جيدا ستكون النتائج أفضل في حياتي ☐ ب – مهما فعلت، فلن يكون بإمكاني تغيير شيء
22	☐ أ – لا بأس في أن أشعر بالاكتئاب أحيانا ☐ ب – أخاف من الاكتئاب وأتجنب التفكير فيه
23	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بالقدرة على : ☐ أ – تخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس ☐ ب – الجد والاجتهاد وما عدا ذلك لا جدوى منه
24	☐ أ – أستطيع أن أتغلب على ما قد يعتريني من قلق ومخاوف ☐ ب – القلق أمر فطري لا يمكن مقامته مهما بذلت جهدا للتحكم به
25	☐ أ – أؤمن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن ☐ ب – لا أؤمن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال
26	☐ أ – أرى أن حياتي سعيدة ☐ ب – أشعر أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت

أ – أميل للمرح والبهجة ب – كل ما حولي يدعوني للسخط والغضب	27
أ – شكلي مقبول ب – أتمنى لو خلقت جميلا	28
أ – أفرح عندما يذكرني الناس بالخير ب – مهما عملت خيرا فلن يذكرني أحد بخير	29
أ – أؤدي واجباتي وتسير أموري بما يرضيني ب – أؤدي واجباتي ولكن تأتي الظروف ضدي	30
أ – أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانات التطور ب – أشعر أن الحياة قليلة الفرص	31
أ – أعتقد أن الله يعتني بي ب – أشعر أن الظروف ضدي	32
أ – أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به ب – لا أستمتع بالقيام بأي عمل من دون جهد ومغالبة النفس	33
أ – أشعر بالرضا لأن الأمور تسير لصالحي ب – أنزعج بشدة لأن الأمور تسير على غير ما أشتهي	34
أ – أنا راض عن حياتي عموما ب – عموما لا أشعر بالرضا عن حياتي	35
أ – أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عن نفوري النفسي تجاههم ب – إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه	36
أ – الناس أحرار فيما يفكرون فيه ب – ستفسد الدنيا لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه	37
أ – يفكر الناس بأساليب مختلفة ب – يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما	37
أ – أشعر براحة عند الاختلاط بالناس المختلفين عني ب – أحب الاختلاط مع الناس المتفقين معي فقط	39
نظرتي لعمل المرأة : أ – منفتحة ب – محافظة وعليها أن تلتزم بيتها وأولادها	40

41	أ – أميل للعمل الذي يتطلب العمل الجماعي والتعاوني ب – أميل للعمل الفردي والتنافسي
42	أ – أحب أن أقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة ب – أحب فقط أن أقرأ عن عقيدتي وديني
43	أ – أحب السفر وتعرف المجتمعات الأخرى ب – أحب السفر فقط إلى الأماكن التي أعرفها
44	أ – لا أجد حرجا في التعامل مع الجنس الآخر ب – أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر
45	أ – أميل للقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية ب – الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة
46	أ – مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية ب – يتعكر مزاجي عندما يكون الجو حارا ورطبا
47	أ – لا تعوقني قلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي ب – لم أولد غنيا وهذا هو السبب في معاناتي
48	أ – لا أغفر لشخص يخطئ في حقي ب – أتسامح مع من يخطئ في حقي
49	أ – أتمكن من تجاوز الآلام والانزعاجات التي حصلت معي في طفولتي ب – ما زالت آلام وإزعاجات الطفولة تؤثر في
50	أ – لا أفكر في الأشياء التي حدثت وانتهت ب – عقلي مشغول بالذكريات المؤلمة
51	أ – علمتني التجارب المؤلمة التي مرت بي الصبر ب – أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة مرت بي في الطفولة
52	أ – كنت أجد من يساندني وأنا صغير ب – لم أجد في طفولتي من يحبني بحق
53	أ – لا يفيدني الماضي الذي عشته في شئ ب – تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي وتأثيرها لن يمحى

54	أ – أنسى الإساءة بسرعة ب – لا أنسى الإساءة أبدا
55	أ – أتسامح مع كل من عرضني للمعاناة ب – لا أتسامح مع من عرضني للمعاناة
56	أ – أظهر إعجابي للآخرين من دون حرج ب – أشعر بحرج عندما أريد أن أعبر عن إعجابي بشخص آخر
57	أ – تتسم تصرفاتي مع الناس بالحكمة ب – يصفني الآخرين بالاندفاع في التعامل مع الناس
58	أ – أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم ب – أجد صعوبة في تكوين أصدقاء جدد
59	أ – من السهل علي تفهم الخلافات بين الأشخاص وأحاول حلها بينهم بيسر ب – يصعب علي إيجاد أسلوب مناسب للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون مع بعضهم
60	أ – يصفني الآخرين بأني ودود في تعاملي معهم ب – يصفني الآخرين بالمتكبر
61	أ – أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي ب – أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني
62	أ – من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك ب – أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد
63	أ – لا يوجد إنسان شرير تماما ب – الشرير في أمر ما شرير في كل شيء
64	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن : أ – تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة ب – تتعامل بطريقة واحدة صحيحة وناجحة للتعامل مع كل الناس
65	أ – لا أشعر بالذنب عند ممارسة متعة شخصية حتى ولو استنكر بعض الناس ذلك ب – أفقد رغبتي في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولي ذلك
66	أ – لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن في عملي شيء خاطئ ب – أشعر بالانزعاج إذا اكتشف أحد أن في عملي شيء خاطئ
67	أ – حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه ب – حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح

أ – عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك ب – أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أؤجل ما أفعله	68
أ – أواصل حياتي بشكل مقبول وإن تعرضت للفشل ب – أصاب بإحباط إذا فشلت	69
أ – لا يعجبني أن يصفني بعضهم بأني قليل الجاذبية ب – أنزعج إذا وصفني بعضهم بأني غير جذاب	70
أ – لا أكترث إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية ب – أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	71
أ – أستطيع الشعور بالسعادة حتى لو اكتشف أن بعض الناس المهمين لي لا يحبوني ب – أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تدل على الحب	72
أ – من حقي أن أفكر في مصلحتي الشخصية ب – من الأنانية أن أفكر في مصلحتي الشخصية	73
أ – أنجزت العديد من الأشياء القيمة في حياتي ب – لا أشعر بالرضا عما أنجزت في حياتي	74
أ – أشعر بالذنب لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة ب – عموما أنا متسامح مع نفسي ولا أزجرها	75
أ – العزلة ضرورية بين الحين والآخر ب – لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والرفض	76
أ – بإمكاني تقبل ذاتي دون شكوى ب – ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة	77
أ – يؤسفني أن تنقطع علاقتي بشخص أحبه ب – أشعر بألم شديد لفترات طويلة إذا انقطعت علاقتي بشخص أحبه	78
أ – أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين ب – أشعر بالانزعاج الشديد من النقد	79
أ – أعتقد أنني يقظ لحقوقي وواجباتي ب – أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد	80
إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين : أ – أقوم بمسؤولية القيادة والتوجيه ب – أترك الأمور تسير لوحدها دون اهتمام	81

82	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني : ☐ أ – شخص مسئول ويعتمد عليه ☐ ب – لم أصل إلى المستوى المطلوب لتحمل مسؤوليات (أعباء) الحياة
83	في العمل عادة ما: ☐ أ – يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه ☐ ب – لا يكلفني أحد بأداء ما أحب أن أقوم به
84	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن : ☐ أ – أواجهها وأحاول إيجاد حل لها ☐ ب – أتجاهلها وأتناساها إلى أن تحل تلقائيا
85	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين أسير وفق القول السائد : ☐ أ – " إننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل وإكماله " ☐ ب – " أنا مسئول عما أفعل ولكنني لست مسئولا عما يفعله الآخرون
86	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه ، هل تعتقد أنك : ☐ أ – مسئول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل ☐ ب – إنها مسؤولية الجماعة وعليهم مواجهتها
87	لا يتحقق النجاح في الحياة عموما إلا : ☐ أ – بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فورا ☐ ب – بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك
88	☐ أ – أعتقد أن حياتي تتجه للأفضل بسبب قدرتي على تحدي المخاطر وعدم تقبل الحياة كما هي ☐ ب – أعتقد أن حياتي تتجه للأفضل لأنني أصبحت أكثر تقبلا للحياة كما هي
89	☐ أ – لدي طرق مختلفة لإنجاز أموري ☐ ب – أتمسك بطريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية
90	القائد الناجح الجدير بالشكر والتقدير يجب أن : ☐ أ – يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوفر لديه كل المعلومات ☐ ب – لا يتصرف إلا بما هو صحيح حتى يجنبنا المخاطر والمجازفات
91	أشد الناس جاذبية : ☐ أ – المبدعون والمختلفون عني في آرائهم وأفكارهم ☐ ب – العاديون والبسطاء
92	☐ أ – أحب أن أقضي فترة من حياتي في بلد آخر ☐ ب – أحب أن أقضي الفترة القادمة من حياتي في المكان ذاته الذي أنا فيه الآن

93	أفضل أن يكون أصدقائي : ب – متنوعين في السن والمهنة والعقيدة أ – قريبين مني أسريا وعقائديا
94	أعتقد أنني نجحت لأنني : أ – محب للمجازفة ومندفع إلى حد ما ب – لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل في العواقب
95	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح : أ – أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة ب – أنتظر إلى أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر
96	أحب الأعمال التي : أ – تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار ب – الأعمال الواضحة والمألوفة

ملحق رقم(3):

مقياس تقدير الذات

عزيزي الطالب يعرض أمامك مجموعة من العبارات التي توضح الكيفية التي ترى بها نفسك ، وتقديرك لذاتك,أرجو وضع إشارة (x) داخل المربع الذي يعبر عن شعورك اتجاه كل موقف من المواقف التالية :

رقم العبارة	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	تنقصني الثقة بالنفس					
2	أشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية					
3	لا أحظى باحترام الناس كما يليق بي					
4	إنني غير راض عن مجموعة أصدقائي					
5	أشعر بالرضا إزاء مستقبلي المشرق					
6	إنني راضٍ عن أي عمل أقوم به					
7	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي					
8	أكره التواضع الذي يشعرني بالذل					
9	أشعر أني عضو هام في أسرتي					
10	تلقي أفكاري تقدير والدي					
11	يبحث عني أصدقائي عندما أغيب عنهم					
12	إنني مطمئن إلى أني سأحقق ما أريده مستقبلا					
13	ينصت أصدقائي إلى أقوله باهتمام					
14	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكاناتي					
15	أشعر بأنه ليس لوجودي قيمة كبيرة					
16	أشعر بأني أقل من المحيطين بي					

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارة	الرقم
					أحتاج لمن يساعدني فيما أقوم به من أعمال	17
					أرى أن مبادئي في الحياة تقودني للنجاح	18
					أستمتع بوقت فراغي بالطريقة التي تناسبني	19
					أميل إلى التقليل من شأن نفسي	20
					أشعر بأني جدير باحترام نفسي	21
					لا أغالي ولا أنقص من تقديري لنفسي	22
					أشعر بأنني تافه	23
					أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي	24
					ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء أبدا	25
					أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي	26
					والدي لا يقدرني بدرجة كافية	27
					ينتابني الغرور في بعض المواقف	28
					لا أهزم بسهولة في المناقشات لأني واثق من نفسي	29
					أمتنع عن أداء عمل ما لأني لم أقدر قدراتي التقدير المناسب	30

ملحق رقم (4)

أسلوب العزو

وفيما يلي مجموعة من الفقرات ، أرجو وضع إشارة (X) أمام العبارة التي تنطبق عليك:

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	وجود الحظ الجيد في حياتي أهم من الاجتهاد لتحقيق النجاح				
2	أنا على يقين كامل بأنني قادر على تحقيق الخطط التي أضعها				
3	في كل مرة أحاول فيها التقدم قدما, شيء ما أو شخص ما يعيق تقدمي				
4	من النادر أن تنجح خططي, مما يجعل عملية التخطيط عملية غير سارة				
5	لا املك السيطرة الكافية على الاتجاهات التي تأخذها حياتي				
6	وجود الفرص و الحظ يشكل أهمية كبيرة لما يحدث في حياتي				

POSITIVE THINKING AND ITS RELATION WITH SELF-ESTEEM AND ATTRIBUTIONAL STYLE AMONG A SAMPLE OF THE UNIVERSITY OF JORDAN

By

Islam Fayez Akram Al-zoubi

Supervisor

Dr. Marwan Taher Al-zoubi

ABSTRACT

The current study aims at discovering the relation of positive thinking self-esteem and attributional style for asample from Jordan University.

The sample of the study cosists of (500) Participants (158 males and 342 females) from different academic colleges and academic years. To achieve the purpose of the study Three scales were used namely; apositive thinking scale was applied which prepared by(abd-alsatar Ibraham 2008) and self-esteem scale was used which prepared by (Al-doreeni et al 1984), Finally, attribution locus of control scale was used which prepared by (Rotter 1966) and validated by (Wa'el, 2016).

The results of thestudy indicate that the thinking style of jordan univesity students was positive. Also, there were no significant differencesbetween males and females students and acadmic humanities colleges. The result also showed that there is a positive statistical relation between the positive thinking and self-esteemand positive thinking and internal locus of control. Finally, The results revealed that self-esteem and

internal locus of control predict positive thinking of 37%; internal locus of control predicts positive thinkingmoe rathe than self-esteem.

In the light of previous results, the study recommends that it is necessary to develop thoughts and positive emotions for university students by increasing students and stuff awareness abstacles and effects caused by these thoughts. Also, to adopt suitable proceadures to decrease spreading and growing the negative thinking.

Finally to give chances for the student in order to develope and improve there abilities and skills to used their positivity in the creative and positive works.